

Liceo Scientifico Sportivo "A. Volta"

Colle di val d'Elsa

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente **Adriano Pietrini**

Classe 4° N LS Sportivo

Anno scolastico 2022-2023

Il Programma è stato svolto secondo le Indicazioni Nazionali per i Licei Sportivi come da decreto del 5 marzo 2013, n. 52 del Presidente della Repubblica e in coerenza rispetto a quanto stabilito nella programmazione iniziale, rispettandone in linea di massima, i contenuti, i tempi e i modi.

Contenuti generali

PRATICA

Test sullo sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative: percorsi di destrezza, prove di equilibrio statico e dinamico, saltelli con la funicella, es. con la palla per la coordinazione oculo-manuale e oculopodalica.

Numerosi esercizi di coordinazione neuromuscolare nella fase di riscaldamento generale;

Esercizi eseguiti individualmente di:

- di potenziamento generale a stazioni ed a circuito, a carico naturale e con piccoli sovraccarichi, anche con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, lavoro pliometrico;
- di mobilità articolare, attiva e passiva: allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching, slanci e circonduzioni.

Percorsi di destrezza con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi codificati e non, con e senza misurazione del tempo

per verificare la capacità di apprendimento, di controllo, di adattamento e di trasformazione motoria;

LINGUAGGIO DEL CORPO

Educazione al ritmo attraverso lo studio del tempo, attraverso gli esercizi a corpo libero, l'impostazione di movimenti individuali e collettivi, anche improvvisati.

TEORIA

Libro: **Competenze motorie** di E. Zucca, M. Gulisano, P. Manetti, M. Marella, A. Sbragi.
Ed. G. D'Anna

SCIENZE MOTORIE

Secondo percorso - Incontro con l'anatomia

Consolidamento e approfondimento di:

- L'apparato locomotore

- Gli apparati circolatorio e linfatico
- L'apparato respiratorio
- Il sistema nervoso

Terzo percorso - Il movimento consapevole

- Le capacità motorie
- Le abilità motorie

EDUCAZIONE CIVICA E SCIENZE MOTORIE

Quinto percorso - Salute dinamica

cap 18

- La nostra salute
- L'importanza dell'attività motoria

Materiali di approfondimento forniti dall'insegnante e pubblicati su piattaforma Gsuite

MODALITÀ' E STRUMENTI DI VERIFICA. A tale scopo sono stati utilizzati esercizi generali con o senza attrezzi sotto forma di lezioni frontali o esercitazioni individuali. Test scritti. Interrogazioni brevi.

CRITERI DI VALUTAZIONE. Si è tenuto conto: delle capacità motorie iniziali; della facilità di apprendimento; della partecipazione, della costanza e dell'interesse effettivamente dimostrati, si è inoltre tenuto conto del numero delle giustificazioni che, se superiore a quello concordato e non supportato da certificato medico, ha inciso sulla valutazione periodica e finale

Colle di Val d'Elsa 10/06/2023

F.to L'insegnante

Adriano Pietrini