

# **Liceo Scientifico Sportivo “A. Volta”**

**Colle di val d'Elsa**

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**Docente Tiziana Calanna**

**Classe 4 sez. M**

Anno scolastico 2023-2024

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 oculo-podalica.

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**

### **Terzo percorso – Il movimento consapevole**

Consolidamento e approfondimento di:

- Le capacità motorie:
  - capacità motorie condizionali (forza, velocità e resistenza)
  - la mobilità articolare
  - capacità motorie coordinative (generali e speciali)
- Le abilità motorie:
  - gli sport correlati
- Le capacità motorie e il sistema nervoso

**EDUCAZIONE CIVICA E SCIENZE MOTORIE**  
**Quinto percorso - Salute dinamica**

**cap 20**

- Difendere la nostra salute:
  - Le dipendenze
  - Il doping

**Materiali di approfondimento forniti dall'insegnante e pubblicati su Classroom**

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. Verifiche orali. Test scritti.

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.

**Visite e viaggi d'istruzione: Giorni bianchi**

Colle di Val d'Elsa 10/06/2024.

F.to

L'insegnante

**Tiziana Calanna**