

Liceo Scientifico Sportivo “A. Volta”

Colle di val d'Elsa

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Adriano Pietrini

Classe 3 sez.M L.S. Sportivo

Anno scolastico 2024-2025

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.

L'anno scolastico si è concluso con buoni risultati da parte di tutti gli alunni riportando discreti risultati finali.

OBIETTIVI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA

- 1) CONOSCERE E PERCEPIRE IL PROPRIO CORPO
- 2) MIGLIORARE LA PERCEZIONE RITMICO-MOTORIA
- 3) MIGLIORARE LA COORDINAZIONE GENERALE, LE CONOSCENZE E L'ORGANIZZAZIONE SPAZIO-TEMPORALE.
- 4) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DEI GIOCHI TRADIZIONALI E SPORTIVI.
- 5) SVILUPPARE LA CONOSCENZA E LA PRATICA DI ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE.
- 6) CONOSCERE IL CORPO UMANO
- 7) SICUREZZA E PREVENZIONE NELLO SPORT. PATOLOGIE VERTEBRALI.

(AMBITO DELLA CONOSCENZA E DELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Conoscere i principi base dell'educazione posturale.
- 2) Saper assumere posture corrette in ogni momento e specialmente durante gli esercizi con piccoli attrezzi.

MODULO N.1

Saper svolgere esercizi di contrazione e decontrazione analitica e globale.
Saper svolgere esercizi di ginnastica respiratoria e di rilassamento .
Saper assumere posture corrette in particolare durante esercizi di
tonificazione sotto forma di serie e ripetizioni..

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper muovere i singoli segmenti corporei in modo segmentario e combinato nelle varie posizioni.

(AMBITO DELLA PERCEZIONE SENSORIALE: UDITO, SENSO DEL RITMO..)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Riconoscere e confrontare le varie tipologie dei ritmi nei gesti delle molteplici azioni sportive e nella varietà dei moduli ritmico-sonori.
- 2) Saper riprodurre in modo personalizzato i ritmi dei gesti sportivi e sonori, interagendo con i ritmi degli altri in modo armonico ed efficace.

MODULO N.1

Saper eseguire i passi base della ginnastica aerobica e sopra gli step.
Esecuzione di semplici coreografie seguendo battute ritmiche e brani musicali.
Proporre autonomamente coreografie ritmico-motorie a coppie, terne e in piccoli gruppi.

MODULO N.2

Saper riconoscere ed eseguire , in modo personalizzato, varie tipologie di ritmo nei vari gesti sportivi e saper interagire con i ritmi dei compagni.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper eseguire una coreografia di base su base ritmica con uso degli step.

(AMBITO DELLA ORGANIZZAZIONE E DELLE CONOSCENZE SPAZIO-TEMPORALI E DELLA COORDINAZIONE GENERALE)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Conoscere i principi fondamentali per una programmazione di allenamento.
- 2) Saper guidare alcune fasi preparatorie della lezione di scienze motorie.
- 3) Saper trasferire autonomamente metodi e tecniche di allenamento finalizzate allo sviluppo della coordinazione generale.

- 4) Conoscere e praticare le varie tipologie di corsa e di salti dell'atletica leggera.

MODULO N.1

Saper preparare e condurre autonomamente la fase di riscaldamento in funzione dell'attività specifica.

Saper progettare e proporre autonomamente percorsi di coordinazione e circuiti di allenamento..

Saper svolgere in modo efficace varie tipologie di percorsi ginnico-motori a tempo .

Saper eseguire varie tipologie di salto con la funicella anche in sincronia con i compagni.

MODULO N.2

Saper effettuare corse di velocità, con piccoli ostacoli, di resistenza, in staffetta.

Saper eseguire lo stacco del salto in lungo e in alto.

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): saper proporre ed eseguire un semplice percorso ginnico-motorio in modo sequenziale e continuativo.

(AMBITO DELLA RELAZIONE E DEL GIOCO, GIOCO - SPORT E SPORT.

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO).

- 1) Conoscere la struttura e l'evoluzione dei giochi tradizionali e degli sport individuali e di squadra svolti. Conoscere le regole e le tecniche di base.
- 2) Elaborare autonomamente e in gruppo tecniche e strategie trasferendole a spazi e tempi di cui si dispone.
- 3) Valorizzare gli aspetti educativi e sociali dello sport.

MODULO N. 1

Partecipare e proporre giochi tradizionali. Conoscere gli aspetti essenziali della struttura dei giochi non sportivi e la terminologia specifica.

MODULO N.2

Conoscere le regole e la tattica di base dei giochi sportivi praticati sapendosi adattare ai ruoli assunti.

Saper svolgere ruoli di arbitraggio..

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): sapere le regole principali

di un gioco non sportivo e uno sportivo e saper far parte integrante della squadra durante le varie fasi di gioco

(AMBITO DELLA CONOSCENZA DEL CORPO UMANO E DELLA SICUREZZA)

OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

- 1) Apparato scheletrico, articolare, digerente, cardiocircolatorio, linfatico e muscolare. I maggiori traumi da sport ed il primo soccorso. Le patologie vertebrali.
- 2) Concetto di prevenzione nei vari ambienti, in modo particolare la palestra. La rianimazione cardio polmonare e primo soccorso.

MODULO N.1

Studio: con lezioni in power point e uso di filmati e appunti.

MODULO N.2

Conoscere e riflettere sul valore degli esercizi di riscaldamento muscolare e di un abbigliamento adeguato in palestra (in particolare le scarpe).

Conoscere le regole di comportamento nell'ambiente scolastico.

Saper assumere comportamenti idonei in casi di infortuni o malesseri in palestra

OBIETTIVI MINIMI (a cui corrisponde la sufficienza): SARANNO RESE NOTE TABELLE SPECIFICHE DI VALUTAZIONE PER L'ATTRIBUZIONE DEL PUNTEGGIO.

EDUCAZIONE CIVICA.

Il tabagismo.

Colle di Val d'Elsa 10/06/2025

L'insegnante
Adriano Pietrini