

Liceo Scientifico Sportivo "A. Volta"

Colle di val d'Elsa

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Marta Fabrizi

Classe 3 sezz.A

Anno scolastico 2020-2021

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

A causa della pandemia e dei lavori conclusivi della ristrutturazione della palestra A che ci è stata riconsegnata in gennaio le lezioni si sono svolte soprattutto nella palestra B usando piccoli e grandi attrezzi disponibili .

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.Zocca, 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

APPARATO DIGERENTE E URINARIO

Terzo percorso – Il movimento consapevole

La cinesiologia muscolare (da pag 188 a pag 227)

EDUCAZIONE CIVICA E SCIENZE MOTORIE

Quinto percorso – La salute dinamica

cap.18: Muoversi per stare in forma

- **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 .

CAUSA COVID 19 NON SI SONO SVOLTI LE VISITE E I VIAGGI D'ISTRUZIONE .

Colle di Val d'Elsa 10/06/2021

F.to L'insegnante

Marta Fabrizi