

Liceo Scientifico Sportivo "A. Volta"

Colle di val d'Elsa

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Marta Fabrizi

Classe 1 sez. M

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

LE LEZIONI SI SONO SVOLTE NELLE PALESTRE DELLA SCUOLA E NEGLI SPAZI APERTI CIRCOSTANTI.

PRATICA

riscaldamento, attività ludico-sportive

TEST MOTORI

Forza arti superiori (lancio pallone basket)

Sargent test

Salto in lungo da fermi

30 mt piani

Saltelli con la funicella

Capovolta avanti in raccolta

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, a coppie, in gruppi, 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

Primo percorso – La percezione del sè

I primi passi verso la valutazione

- Perché valutare
- Come valutare

Esprimersi attraverso il movimento

- I molteplici aspetti del movimento
- Dai primi movimenti all'apprendimento motorio
- Il movimento volontario
- Il movimento come linguaggio sociale
- Il movimento come linguaggio espressivo

Secondo percorso- Incontro con l'anatomia

Introduzione all'anatomia

- Com'è organizzato il corpo umano
- Come parlare del corpo umano

L'apparato locomotore

- Lo scheletro
- Le articolazioni
- L'apparato cardio-circolatorio

EDUCAZIONE CIVICA

Il bullismo

Materiali di approfondimento forniti dall'insegnante caricati 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 .