

Liceo Scientifico Sportivo "A. Volta" Colle di val d'Elsa

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Adriano Pietrini

**Classe 1 sez. M L S 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**

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.

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

## **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 Faisplay**

**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.

Colle di Val d'Elsa 10/06/2023

F.to L'insegnante

Adriano Pietrini