

Liceo Scientifico Sportivo "A. Volta"

Colle di val d'Elsa

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Docente Tiziana Calanna

**Classe 1 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**

### **Secondo percorso - Incontro con l'anatomia**

Consolidamento e approfondimento di:

Organizzazione del corpo umano:

- Le cellule, sistemi e apparati.

Come parlare del corpo umano:

- La posizione anatomica standard, i piani e gli assi

L'apparato locomotore:

- Le ossa, le articolazioni e gli elementi di giunzione

I muscoli:

- I diversi tipi di lavoro muscolare, l'ATP

## **EDUCAZIONE CIVICA E SCIENZE MOTORIE**

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

**testo: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PER L'EDUCAZIONE CIVICA**

autori Del Nista, Tasselli casa ed. D'Anna

cap. 3 VERSO LO SPORT DI CITTADINANZA

- La tutela dello sport nel diritto italiano
- L'ordinamento sportivo in Italia
- Lo sport competitivo e ricreativo
- 

**Dispense di approfondimento fornite dalla docente**

MODALITÀ' E STRUMENTI DI VERIFICA. A tale scopo sono stati utilizzati esercizi generali e circuiti 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 .

Colle di Val d'Elsa 10/06/2024  
L'insegnante

F.to

**Tiziana Calanna**