

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Peano" – Monterotondo

Docente: Bucci Eliana
Anno Scolastico: 2022 – 2023
Classe: 3 A
Materia: Scienze Motorie e Sportive

Partendo dall'analisi della situazione iniziale della classe attraverso test d'ingresso, il programma è stato distribuito in modo equilibrato durante l'anno scolastico alternando il lavoro riguardante il settore ginnico-sportivo ed atletico con quello dello sviluppo delle capacità motorie che è avvenuto prevalentemente attraverso giochi sportivi di squadra, in particolare la pallavolo. Nei mesi di gennaio, febbraio e marzo la classe ha partecipato al progetto "Nuoto a scuola"

Le attività pratiche proposte sono state:

- Conoscenza degli esercizi base di riscaldamento motorio.
- Esercizi di stretching
- Esercizi di ginnastica generale a corpo libero sia sul posto che in movimento di corsa o camminando
- Esercizi per il miglioramento della coordinazione dinamica generale e segmentaria
- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare
- Esercizi di preatletismo
- Esercizi a corpo libero e a carico naturale protratti nel tempo
- Esercizi a carico naturale con il metodo delle serie e delle ripetizioni
- Esercizi per il potenziamento muscolare eseguiti a carico naturale o con piccoli carichi
- Esercizi per il potenziamento muscolare con Battle Rope.
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico
- Esercizi per il miglioramento della velocità e della destrezza
- Esercizi con piccoli attrezzi e grandi attrezzi (spalliera svedese)
- Circuito con cerchi e ostacoli bassi per il miglioramento dell'agilità.
- Funicella: saltelli a piedi uniti e a piedi alternati con e senza rimbalzo.
- Pratica del badminton
- Sport ed inclusione: pratica del sitting volley.
- Avviamento alla pratica sportiva della pallavolo con particolare attenzione ai fondamentali individuali del palleggio, bagher e servizio.
- Avviamento alla pratica sportiva del calcetto
- Avviamento alla pratica sportiva del tennistavolo
- Nuoto: Introduzione al mondo acqua, ambientamento e acquisizione delle abilità acquatiche, apprendimento delle tecniche natatorie di base

Programma teorico:

Cittadinanza digitale: il digital divide, i diritti in internet, il cyberbullismo, libertà di espressione e fake news.

La muscolatura dell'addome.

Monterotondo, 25 maggio 2023

L'insegnante

Prof.ssa Eliana Bucci