

LICEO SCIENTIFICO G PEANO MONTEROTONDO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2022/2023

CLASSE III E

INSEGNANTE: *prof. Fabrizio Mazzanti*

Linee generali:

- 1- Conoscenza e valutazione capacità di base
- 2- Rielaborazione schemi motori e strutturazione di nuovi
- 3- Potenziamento fisiologico: per favorire il miglioramento delle funzioni cardio-respiratorie, della resistenza, della velocità, della potenza muscolare.
- 4 - Sviluppo del carattere, della socialità e del senso civico
- 5 - Conoscenza e pratica delle attività sportive
- 6 - Verifiche periodiche: test motori, verifiche orali.

Linee specifiche:

Esercizi di formazione e sviluppo generale:

- Sviluppo delle capacità motorie coordinative psicomotorie, quali la coordinazione, la destrezza, la strutturazione spazio temporale
- Sviluppo delle capacità motorie condizionali, quali la forza, la resistenza, la velocità, l'agilità, l'elasticità,
- Esercizi finalizzati al miglioramento della tecnica della corsa, in particolare le andature dell'atletica leggera.
- Educazione al ritmo
- Esercizi di potenziamento degli arti e della muscolatura addominale e dorsale.

Esercizi di applicazione:

- Esercizi di scioltezza articolare attraverso esecuzioni di mobilità attiva e di stretching.
- Percorsi per la coordinazione, l'equilibrio statico, dinamico ed in fase di volo, l'agilità, il potenziamento di vari distretti fisici ecc.

Giochi sportivi:

- Conoscenza e pratica della pallavolo: fondamentali e regole di gioco, sviluppo del pensiero tattico.
- Conoscenza e pratica del basket: giochi di avviamento al basket, fondamentali (es. di manualità, palleggio, passaggio, tiro).

Argomenti teorici trattati nel corso delle lezioni pratiche:

- Educazione civica: le regole scritte e non scritte, arbitraggio e gestualità dell'arbitro (3 ore) con verifica scritta finale a risposta multipla

Monterotondo.....

Alunni

Docente