

LICEO SCIENTIFICO G PEANO MONTEROTONDO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2022/2023

CLASSE IV 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:

- Elementi di anatomia e fisiologia del corpo trattati durante le lezioni di attività motoria pratiche come integrazione alla preparazione generale nonché materiale di discussione per gli alunni esonerati dall'attività fisica per motivi medici.

Monterotondo.....

Alunni

Docente