**LICEO LINGUISTICO “S. PERTINI”**

**LADISPOLI**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**anno scolastico 2021/22**

**docente: prof.ssa Ambra Ruia classe:1G**

Il programma di scienze motorie ha avuto come obiettivo il consolidamento e l’acquisizione di nuovi schemi motori e il miglioramento delle capacità condizionali tenendo conto della situazione di partenza emersa dai test di ingresso.

Le attività sono state programmate al fine di valorizzare la socializzazione e l’inclusione sia nel corso delle esercitazioni che dei giochi.

**OBIETTIVI RAGGIUNTI**

* Miglioramento delle capacità coordinative
* potenziamento delle capacità condizionali
* rielaborazione degli schemi motori
* conoscenza e pratica delle attività sportive
* capacità organizzative
* socializzazione e condivisione delle regole

**TEORIA**

Cenni di fisiologia in merito agli adattamenti degli apparati cardiaco e respiratorio indotti dall’allenamento.

Nomenclatura relativa ai principali gruppi muscolari.

La salutogenesi

**PRATICA**

* andature ( corse, salti, balzi,ecc.)
* esercizi di mobilità e potenziamento eseguiti individualmente e in coppia
* esercizi sulle capacità coordinative
* esercizi sull’equilibrio statico e dinamico
* circuiti a stazioni con l’utilizzo di grandi e piccoli attrezzi per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative
* circuiti di destrezza
* fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi
* floorball
* giochi propedeutici ai giochi sportivi
* partite di pallavolo
* tennis
* calcetto

**VALUTAZIONE**

Test motori, osservazione sistematica, valutazione sui fondamentali individuali dei giochi sportivi. Nella valutazione si è tenuto conto dell’impegno e della continuità.

Ladispoli, 8/06/2022 La docente

Ambra Ruia