

LICEO "SANDRO PERTINI"
LADISPOLI
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
anno scolastico 2022/23

Docente: Prof.ssa Ambra Ruia classe:3B

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
conoscenze teoriche legate alla terminologia e a semplici nozioni di fisiologia

TEORIA

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

Sistemi energetici relativi al lavoro aerobico e anaerobico

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
- baseballino
- giochi propedeutici ai giochi sportivi
- partite di pallavolo e pallacanestro

VALUTAZIONE

Test motori, osservazione sistematica, valutazione sui fondamentali individuali dei giochi sportivi, verifiche scritte. Nella valutazione si è tenuto conto dell'impegno e della continuità. Gli alunni esonerati sono stati valutati su elaborati scritti e sull'arbitraggio.

Ladispoli, 08/06/202

Docente: Prof.ssa Ambra