

**LICEO SCIENTIFICO “SANDRO PERTINI”  
LADISPOLI  
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
anno scolastico 2022/23**

**Docente: Prof.ssa Ambra Ruia      classe: 4H**

Il programma di scienze motorie ha avuto come obiettivo il consolidamento e l’affinamento 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
- consolidamento degli schemi motori
- conoscenza e pratica delle attività sportive
- capacità organizzative
- socializzazione e condivisione delle regole

### **TEORIA**

Riferimenti ai sistemi energetici e ai distretti muscolari e articolari sollecitati durante la pratica sportiva.

Olimpiadi di Berlino del 1936, di Città del Messico del 1968 e di Monaco del 1972, argomenti trattati nell’ambito delle ore di ed.civica con riferimento ai diritti civili.

### **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
- tennis tavolo
- floorball
- giochi propedeutici ai giochi sportivi
- partite di pallavolo
- partite di pallacanestro
- calcetto
- base ballino

### **VALUTAZIONE**

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

Ladispoli, 08/06/2023

Docente: Prof.ssa Ambra Ruia

