

Programma svolto di SCIENZE MOTORIE

Anno scolastico 2024 – 2025

Classe 2[^]LCS

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali)
- Lo sport le regole ed il fair play (consolidare dei valori dello sport e educare a una buona preparazione motoria e sportiva generale). Socializzazione del gruppo classe
- Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo)
- Relazione con l'ambiente naturale (individuare ed educare ai benefici che derivano dalla pratica di attività fisiche svolte in ambiente naturale)

PROGRAMMA SVOLTO:

- Test di entrata
- Pallacanestro: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e regolamento. In particolare: il tiro a canestro, l'arresto e tiro.
- Pallavolo: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e relativo regolamento. In particolare studio del palleggio, del bagher e della battuta dal basso.

APPROFONDIMENTI TEORICI:

- L'apparato respiratorio
- L'apparato cardio-circolatorio
- Ed. Civica: visione di film a tema sportivo.

ATTIVITÀ SPECIFICHE DEL LICEO AD INDIRIZZO SPORTIVO:

- **Corso di ATLETICA LEGGERA** presso il "Campo XXV aprile" di Milano:

- Valutazione dei livelli di partenza
- Impostazione della tecnica del riscaldamento generale
- Lo stretching
- Le corse: veloci (100 m, ostacoli) e resistenza (1000m)
- Salto in alto Fosbury: tecnica e pratica.
- Salto in lungo e triplo: tecnica e pratica.
- Getto del peso: tecnica e pratica.
- Lancio del disco e del vortex: tecnica e pratica.

Valutazioni finali, relative all'impegno, alla tecnica, alla partecipazione.

- **Corso di TENNIS** presso il Centro "Pavesi"

- Valutazione dei livelli di partenza.
- Impostazione e correzione dei fondamentali del tennis.
- Impostazione della partita e delle regole del gioco singolo e doppio.

Valutazioni finali, relative all'impegno, alla tecnica, alla partecipazione.

- **Corso di ACROBATICA** presso la palestra Cappelli -Sforza

Finalità:

Migliorare e perfezionare flessibilità, equilibrio, forza e coraggio;
Rafforzare la fiducia in sé stessi e negli altri;
Aumentare il controllo muscolare;
Rafforzare il senso della disciplina;
Acquisire capacità di concentrazione;
Acquisire la consapevolezza spaziale, anche aerea, elemento importante nella collaborazione nell'acquisizione della fiducia nel lavoro d'insieme.

- Impostazione dei fondamentali:
 - capovolta avanti e indietro, candela, ruota, rondata. Capovolta saltata. Equilibri.
 - Lavoro sul piano basso: seduti, proni, supini, in appoggio mani, rotolamenti.
 - Verticali anche con rotazioni longitudinali (180/360°) e con capovolte avanti.
 - Ruota con appoggio delle mani, di 1 sola mano o con fase di volo.
 - Ribaltate avanti (con fase di volo ed arrivo ad 1 o 2 piedi).

Valutazioni finali, relative all'impegno, alla tecnica, alla partecipazione.

- **STAGE DI VELA** (derive) dal 20 al 23 maggio '25 a Dervio (LC)
 - Ambientamento, armare e disarmare, nauticità.
 - Nodi principali
 - Prove di scuffia
 - Distribuzione dei pesi
 - Equilibrio, direzione, propulsione
 - Uso di timone/scotta, fermare la barca
 - Uso della scotta, regolazione
 - Posizione e postura a bordo
 - Virata elementare

Le valutazioni sono state effettuate tenendo conto delle prove specifiche, ma soprattutto grazie ad una considerazione globale dell'allievo/a e cioè del suo impegno, della sua effettiva partecipazione, dei progressi raggiunti, del rendimento e del suo grado di socializzazione e rispetto verso i compagni e l'ambiente in cui opera.

Tutte le valutazioni delle specifiche attività svolte sono effettuate con la collaborazione dei relativi Istruttori.

Milano,

La docente

Gli alunni:

Prof.ssa Marialuisa Sirleto
