SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2024/2025

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4 LDS

Professoressa: BERTI LETIZIA

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive per la realizzazione di movimenti complessi e conoscenza delle diverse metodiche di allenamento per affrontare attività motorie di alto livello)
- Lo sport le regole ed il fair play (maggior coinvolgimento in ambito sportivo, partecipazione ed organizzazione di competizioni nella scuola, lavoro di equipe ed assunzione di ruoli)
- Salute benessere e prevenzione (maturare uno stile di vita sano ed attivo, adozione di comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività e conoscenza delle informazioni relative al primo soccorso)
- Relazione con l'ambiente naturale (esperienze motorie ed organizzative in ambiente naturale di maggior difficoltà sia individuali che di gruppo)

PROGRAMMA SVOLTO NELLE ORE CURRICULARI A SCUOLA

Ripasso apparati : muscolo scheletrico, cardio circolatorio, nervoso

Educazione civica: il doping

MIGLIORAMENTO DELLA RESISTENZA GENERALE

- L'accento è posto sul miglioramento della resistenza grazie ad un allenamento ludico che diverte i partecipanti attraverso giochi di diverso genere con o senza palla

PALLAVOLO:

- Affinamento dei fondamentali di base: palleggio bagher e battuta a tennis. Attacco(schiacciata) muro.
- Dal 3c3 al 6c6 senza ruoli. Partite

CALCIO

- Partite a piccoli gruppi

BASKET:

- Approccio ai fondamentali di base: palleggio, passaggio e tiro.
- Gioco : 4vs4, 5vs5. Arbitraggio

SCIENZE MOTORIE ANNO SCOLASTICO 2024/2025

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 4LDS

Professoressa: Berti Letizia

Attività specifiche del liceo sportivo (3h alla settimana – GIOVEDÌ 3^-5^ora)

Corso di Baseball .

- Apprendimento della tecnica dei fondamentali e delle regole del Baseball fino al raggiungimento di una regolare partita.
- Esercitazioni di preatletismo specifico rivolte alla pratica del gioco (uso delle attrezzature idonee al baseball.

Corso di Beach volley

- Tecnica del bagher . Differenze con la pallavolo
- Top spin drive
- La difesa
- Attacco schiacciata: diagonale , parallela

Corso di psicologia dello Sport

- Introduzione alla psicologia e alla psicologia applicata allo sport
- La comunicazione nello sport: importanza di essere efficaci
- La psicologia dello sport in pratica: motivare per motivarsi
- il gruppo e la leaderschip; rapporto allenatore/atleta
- Goal setting: l'importanza degli obiettivi per focalizzare il proprio lavoro in campo
- Verifica e valutazione delle conoscenze acquisite

Corso di difesa personale

Questo corso è costruito sui concetti fondamentali dell'autodifesa. Riguardano situazioni pericolose di vario genere con distanze , spazi, e tempi diversificati. Per imparare a difendersi vengono insegnati : attacchi di Karate , corpo a corpo di judo e leve articolare dell'Aikido e del Ju-Jitsu.

- Sapersi difendere in varie situazioni
- Imparare a sentirsi meno ansiosi
- Avere le basi su come affrontare un aggressore in modo da poter scappare e/o mettersi in salvo.
- Sapersi divincolare in caso di attacchi frontali, laterali, dietro.
- Squilibri

Corso di Padel

- Divisione per livelli
- Affinamento dei fondamentali: servizio,dritto e rovescio, volèe,lob,smash,bandeja,vibora,globo
- Esercitazioni a coppie e in piccoli gruppi guidati dall'istruttore

Corso di calcetto

Controllo della palla
Ricezione della palla
Calcio
Passaggio della palla
Colpo di testa
Parata

Schemi di gioca (a discrezione dell' istruttore)

Milano, L'insegnante ----------

Gli allievi :

……..…