PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2024/2025
Prof.ssa LETIZIA BERTI
Classe 4 LE

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 i 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

- Tecnica del riscaldamento

- Esercizi di leggero potenziamento muscolare a carico della muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori e inferiori

- Test sulla forza esplosiva degli arti inferiori

- Esercizi di mobilizzazione articolare generale con particolare riferimento alla colonna vertebrale

- Tecnica dello stretching come mezzo di allungamento muscolare, di mobilizzazione e di riscaldamento

- Miglioramento della velocità: esercizi specifici su brevi distanze e cambi di direzione

- Miglioramento della resistenza: esercitazioni per l'incremento della resistenza specifica e generale; TEST DI COOPER

- Pallavolo: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra e relativo regolamento ed arbitraggio. In particolare palleggio, battuta, bagher e schiacciata.

- Pallacanestro: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra e relativo regolamento ed arbitraggio. In particolare palleggio, tiro a canestro, arresto a uno e a due tempi, cambio di direzione e di mano

- Pallamano: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra e relativo regolamento ed arbitraggio. Approccio globale (partite)

- Fair play: gestione dell’agonismo e competitività

APPROFONDIMENTO TEORICO

- DOPING, PRINCIPI NUTRITIVI,DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE
- PALLAVOLO, PALLACANESTRO, ATLETICA LEGGERA : storia, tecnica, regole

La valutazione sarà effettuata globalmente, tenendo conto delle prove specifiche, ma soprattutto tenendo conto dell’impegno dell’allievo/a e della sua effettiva partecipazione, del suo grado di socializzazione, dei progressi raggiunti e del suo rendimento.

Milano, Prof.ssa BERTI Letizia Alunni: