

## **PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE**

### **CLASSE 2 A LICEO ARTISTICO**

**PROF.SSA DANIELA PROIETTI D'AMORE**

**ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

#### **STRUMENTI E METODOLOGIE**

- lezione frontale
- dibattito in classe
- videolezione
- piccoli e grandi attrezzi
- musica
- schemi riassuntivi
- Flipped classroom
- Circuit training
- Tabata

#### **PROGRAMMA SVOLTO**

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO** Funzione organica (cardio-respiratoria e circolatoria) attraverso la corsa lenta e prolungata e la ginnastica a corpo libero.

Flessibilità e mobilità articolare attraverso esercizi a corpo libero.

Forza con esercizi a carico naturale, con piccoli (palla medica, pesi) e grandi attrezzi.

Velocità, esercizi per il miglioramento e il perfezionamento della velocità di esecuzione,

test velocità di traslocazione, test rapidità arti inferiori e forza arti superiori.

Trekking.

**RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE** Esercizi di coordinazione a corpo libero.

Esercizi con la palla, finalizzati anche alle tecniche di alcuni giochi sportivi.

Esercizi di pre-acrobatica.

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO**

Pratica di alcuni sport di squadra e di giochi collettivi.

Esercitazioni di pre-acrobatica semplici e ai grandi attrezzi, intese alla consapevolezza dei propri mezzi e al superamento di eventuali limiti

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE: Pallavolo, Pallacanestro, Tennistavolo, Badminton, caratteristiche tecniche, fondamentali tecnici, regolamento.

### **EDUCAZIONE CIVICA**

LE DIPENDENZE, Indicazioni generali e specifiche introdotte teoricamente con l'ausilio di filmati e di materiale sotto forma di slide.

PRIMO SOCCORSO: conoscenza dei traumi più frequenti, come intervenire e cosa evitare di fare per non aggravare la situazione.

DONNE AFGHANE E SPORT: introduzione del dibattito con l'ausilio di filmati e documenti.

PROGRAMMA TEORICO : La motricità e l'apprendimento motorio, l'apparato ed il lavoro muscolare, regolamento degli sport affrontati, capacità motorie: coordinative e condizionali.

### **VERIFICHE**

PROVE PRATICHE:

somministrazione prove a tempo riguardanti la velocità, il controllo muscolare, la rapidità degli arti inferiori, la forza, la mobilità articolare e la resistenza.

PROVE TEORICHE: Verifiche orali e scritte sugli argomenti trattati e power point

Nella valutazione si è tenuto conto della partecipazione e dell'interesse degli alunni, nonché dei miglioramenti rispetto al primo quadrimestre e all'evoluzione degli apprendimenti.

Per quanto riguarda i criteri di valutazione, si fa riferimento alla tabella presentata ed approvata nella riunione di Dipartimento.

Prof.ssa Daniela Proietti D'Amore