

PROGRAMMA FINALE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO**

CLASSE: 1F - 1H

Anno Scolastico 2022/23

DOCENTE: Pascale Emanuela

COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie
- Lo sport – le regole – fair play
- Salute – benessere - sicurezza – prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE:

-Test Cooper

-Test di forza, elasticità e coordinazione.

POTENZIAMENTO GENERALE

Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

A carico naturale e non, per lo sviluppo della forza, velocità, resistenza, mobilità articolare

Esercizi a corpo libero; es. eseguiti in variata ampiezza e in situazioni spazio temporali varie; es. di destrezza, di agilità e coordinazione; ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non

ATLETICA LEGGERA

Es. propedeutici e tecnica di corsa, salti e lanci - Es. sulle tecniche elementari della corsa ad ostacoli e del lancio del peso

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO – PALLACANESTRO - CALCETTO

esercizi. sulle tecniche dei fondamentali individuali

TEORIA

- Apparato scheletrico
- Il primo soccorso e i traumi da sport

L'insegnante
Emanuela Pascale