

PROGRAMMA FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO**

CLASSE: 5F Anno Scolastico 2024/25

DOCENTE: Francesca Maria Tendola

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 di forza e forza esplosiva
- Test di destrezza, di velocità 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

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO – PALLACANESTRO – CALCIO A 5 :

es. sulle tecniche dei fondamentali individuali e sulle tattiche di squadra, elementari schemi di gioco.

TEORIA

- Il sistema muscolo-scheletrico
- Le articolazioni
- Le dipendenze
- Alimentazione corretta
- Sport in ambiente naturale
- Linguaggio verbale e corporeo
- La storia delle olimpiadi

EDUCAZIONE CIVICA

- Primo soccorso
- Educazione stradale.

- La sicurezza in ambiente domestico, in palestra e all'aperto.

L'insegnante
Francesca Maria Tendola

I rappresentanti di classe

-

-

La Spezia, 23/05/2025