

Liceo Classico" Ugo Foscolo"

Albano Laziale

Programma svolto di Scienze Motorie

Classe: 3F

Anno Scolastico: 2024-25

Insegnante: Prof. Di Camillo Mario

1- U.d.A: Conoscenza e pratica dei fondamentali tecnici dei principali giochi sportivi:

Pallavolo: Perfezionamento della battuta dal basso, del palleggio, del bagher, del muro. Introduzione della battuta dall'alto e della schiacciata, applicazione dello schema a W, conoscenza dei ruoli in campo (eseguiti in modo tecnicamente corretto); conoscenza del regolamento tecnico.

Pallacanestro: Conoscenza del palleggio, del passaggio, arresto e tiro. Concetti di attacco e difesa. Introduzione della difesa a uomo e a zona.

Calcio: Esercitazioni tecnico pratiche con l'applicazione degli schemi di difesa ed attacco, a zona ed a uomo.

Il Tennis-Tavolo: Esercitazioni pratiche dei fondamentali di gioco, giocando sia in singolo che a coppia

2-U.d.A: Ricerca del miglioramento delle grandi funzioni organiche "cardiocircolatorie e respiratorie":

Incremento della velocità, resistenza, forza e mobilità articolare.

Esercizi di preatletismo generale all'aperto (andature, salti e lanci). Test di velocità e di resistenza.

Esercitazioni di potenziamento muscolare con relativi test di forza. Test di salto in lungo da fermo

3- U.d.A: Arricchimento del proprio patrimonio motorio:

Esercizi a corpo libero, in stazione eretta, seduta, in terra, semplici e composti alla ricerca della coordinazione ottimale come propedeutica ai salti e lanci.

. Conoscenza ed esercitazioni al quadro svedese.

Lavoro individuale con la funicella, sia in forma statica che dinamica..

Esercizi di stretching (allungamento) "tradizionali" e con variazioni innovative personalmente elaborate- per l'elasticità muscolare, la mobilità articolare, lo schema corporeo .

4- U.d.A: Tutela della salute:

Regole e fondamentali dei principali giochi di squadra. Il benessere psico-fisico negli sport in ambiente naturale. Nozioni sull'apparato scheletrico e muscolare, cenni sulla traumatologia sportiva e problematiche della colonna in età adolescenziale. L'alimentazione sportiva

5- U.d.A: Cittadinanza e Costituzione: Benefici rapporto uomo-natura- Sport in ambiente naturale.
Progetto dragomball

3. Materiali didattici proposti

- 1 Libro di testo
- 2 Schede, articoli e altri materiali .
- 3 Video tramite piattaforme, Youtube,

4. Modalità di gestione della relazione con gli studenti

- 1 Ricezione della posta elettronica ad indirizzo messo a disposizione
- 2 Chat con gli studenti

La verifica e la Valutazione finale E' stata realizzata in base al lavoro svolto e agli obiettivi personalizzati, sia attraverso l'osservazione, sia con valutazioni e prove specifiche. La valutazione finale è stata la risultante dell'impegno, dell'attenzione e della partecipazione, nonché del miglioramento tecnico pratico e dello studio teorico della materia, stimato rispetto ai livelli di partenza.

Il Docente
Prof. Mario Di Camillo