

LICEO STATALE "M.CURIE" - GIULIANOVA

PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2019/2020

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive **MONTE ORE ANNUALE:** 66 (33 x n.2 ore sett.)

Classe I sez. D – SCIENTIFICO S.A. Docente: Di Benedetto Carlo

Libro di testo adottato: Educare al movimento - Volume unico + Ebook

PARTE PRATICA

Per lo svolgimento della parte pratica della programmazione si è utilizzata la palestra del Liceo Scientifico "M.Curie" con le sue dotazioni degli spazi attrezzati all'esterno.

Argomenti svolti nel corso dell'anno scolastico:

- **Modulo 1 - Rielaborazione degli schemi motori di base - Potenziamiento fisiologico:** vari tipi di andature preatletiche esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base (forza, resistenza, velocità, mobilità, coordinazione ed equilibrio); esercitazioni di stretching; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito (destrezza e agilità); esercitazioni a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi (trave, spalliera e bacchette).
- **Attività sportive di squadra:** inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo di espressione delle capacità sia coordinative che condizionali e altresì mezzo di potenziamento dell'aspetto relazionale (capacità di cooperazione, rispetto reciproco, lealtà e rispetto delle regole). I giochi sportivi proposti sono stati: pallavolo, pallacanestro e calcetto.
- **Modulo 2 - Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali individuali e il gioco di squadra.
- **Modulo 3 - Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali del gioco.
- **Modulo 4 - Salute e sicurezza:** esercitazioni di riscaldamento generale e specifico; esercizi di stretching; esercitazione di "core stability".

PARTE TEORICA

- **Modulo 5 - Salute e sicurezza:** il sistema scheletrico (la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa; lo scheletro assile: la testa e la cassa toracica, la colonna vertebrale; lo scheletro appendicolare: l'arto superiore, l'arto Inferiore); il sistema muscolare (funzione e morfologia dei muscoli).

Giulianova, li 10/06/2020

Il docente
Prof. Di Benedetto Carlo