

# LICEO STATALE “M. CURIE” – GIULIANOVA

## PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2019/2020

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

**Classe I sez. A - SCIENTIFICO N. O. Docente:** Vincenzo Fioretti

**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 e gli 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; esercitazioni 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); i principali paramorfismi e dismorfismi nell'età scolare.
- **Modulo 6 - Assi anatomici di riferimento – Le posizioni e i movimenti fondamentali – Iperpronazione e ipersupinazione:** descrizione degli assi e dei piani; descrizione ed esecuzione pratica delle varie posizioni e dei movimenti fondamentali.
- **Modulo 7 - Condivisione sulla Piattaforma Teams della presentazione in PowerPoint “L'Atletica leggera in sintesi”:** si è approfondito l'argomento con un'apposita Scheda che è stata restituita e valutata dal docente.
- **Modulo 8 - Condivisione sulla Piattaforma Teams del documento PDF “ Il Nuoto sportivo”:** lettura, spiegazione e approfondimento on-line (Debate).

Giulianova, li 05/06/2020

Il docente  
Prof. Vincenzo Fioretti