

## 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 IV sez. A - SCIENTIFICO N. O. Docente:** Vincenzo Fioretti

**Libro di testo adottato:** PIÙ 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 - Potenziamiento fisiologico:** esercitazioni per lo sviluppo delle qualità motorie di base condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità) e coordinative speciali (agility ladder e ostacolo esagonale); esercitazioni di stretching; esecuzione di alcuni tipi di lavoro a circuito per la destrezza e la resistenza organica; vari tipi di andature preatletiche; la corsa veloce (vari tipi di partenza e corsa con cambio di direzione); esercitazioni a corpo libero e con grandi e piccoli attrezzi (bacchette, trave, spalliera, cavallo).  
**Attività sportive di squadra** (partite di pallavolo, pallacanestro e calcetto): inserite, a discrezione del docente, nella seconda parte della lezione, sono state un valido mezzo per sviluppare abilità tecniche e tattiche nei diversi giochi sportivi e altresì mezzo per potenziare e consolidare l'aspetto relazionale della persona, la capacità di collaborare, conoscere e rispettare le regole, sapersi gestire autonomamente, saper eventualmente arbitrare e capire le dinamiche del gioco di squadra.
- **Modulo 2 – Attività sportiva specifica (Pallavolo):** i fondamentali del gioco inseriti nella successione dal “tre contro tre” al “sei contro sei”; la partita di pallavolo regolamentare.
- **Modulo 3 – Attività sportiva specifica (Pallacanestro):** i fondamentali individuali del gioco (passaggio, tiro da fermo, tiro in corsa, palleggio, terzo tempo); gioco tre contro tre.
- **Modulo 4 – Salute e sicurezza:** esercitazioni di riscaldamento generale e specifico; esercitazioni di stretching e “core stability”.

#### **PARTE TEORICA**

- **Modulo 5 – Sicurezza e prevenzione:** il doping (definizione e principali sostanze dopanti).
- **Modulo 6 – Condivisione sulla Piattaforma Teams del Documentario “La Straordinaria Storia delle Paralimpiadi”:** si è approfondito l'argomento con un'apposita scheda che è stata restituita e valutata dal docente.
- **Modulo 7 – 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