

LICEO SCIENTIFICO STATALE “M. CURIE” – GIULIANOVA

PROGRAMMA SVOLTO a. s. 2015/2016

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

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

Libro di testo adottato: non essendo in uso il libro di testo, per approfondire gli argomenti trattati, si sono utilizzate le dispense predisposte dal docente.

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 - Potenziamento fisiologico:** 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); vari tipi di andature preatletiche; situazioni di lavoro per la corsa di resistenza (test di Cooper), la corsa veloce (vari tipi di partenza e corsa con cambio di direzione), il salto in alto (stile Fosbury) e il getto del peso (stile O'Brien); esercitazioni a corpo libero e con grandi attrezzi (trave e 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; esercizi di stretching.

PARTE TEORICA

- **Modulo 4 – Salute e sicurezza:** i principali traumi dell'esercizio fisico.

Giulianova, li 28/05/2016

Il docente
Prof. Vincenzo Fioretti