

## **Programma effettivamente svolto nella classe 4 A LS Scienze motorie e sportive**

**Docente:** MACHETTI SARA

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 4 A LS Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

**Libri di testo:** Educare al movimento

---

### **PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE 4AS a.s. 2024/25**

1. POTENZIAMENTO FISIOLOGICO perfezionamento delle capacità condizionali, miglioramento della resistenza generale e specifica, miglioramento della velocità, miglioramento della forza veloce, miglioramento della mobilità articolare
2. RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI perfezionamento delle capacità coordinative, miglioramento della capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti miglioramento della capacità di orientamento spazio-temporale miglioramento della capacità di differenziazione miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico miglioramento della capacità di reazione complessa miglioramento della capacità di adattamento e trasformazione del movimento miglioramento della capacità di ritmizzazione
3. CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO conseguimento della consapevolezza dei propri mezzi, rispetto delle regole predeterminate, assunzioni di ruoli, applicazione di schemi di gara, esercizio della cooperazione, espletamento di compiti di giuria ed arbitraggio
4. CONOSCENZA E PRATICA DELL'ATTIVITÀ' SPORTIVA sport inteso come mezzo per la difesa della salute, sport come mezzo per l'espressione della propria personalità, sport inteso come strumento di socializzazione, sport inteso come strumento di verifica dell'impegno personale, sport inteso come strumento dell'osservanza alle regole. Sport individuali": Sport con la racchetta: Badminton, Beach Tennis (acquisizione dei fondamentali individuali: Dritto, Rovescio, Volèe, Smash e Servizio) e Tennis (acquisizione dei fondamentali individuali del tennis: Dritto, Rovescio, Volèe, Smash e Servizio, norme che regolano il tennis, Americana, singolo e doppio con la racchetta da tennis) "Sport di squadra": Il Basket e la Pallavolo (fondamentali individuali e regole di gioco)
5. TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI: Conoscenza e applicazione dei vari test di valutazione per Forza, Velocità e Resistenza
6. INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI prevenzione degli infortuni nell'utilizzazione del tempo libero, capacità di prestare soccorso nei più elementari e comuni casi di infortunio.

Grosseto 10/06/2025 Firma docente Prof. Sara Machetti