

Programma effettivamente svolto nella classe 4 F **Scienze motorie e sportive**

Docente: BONARI SONIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 4 F Liceo scientifico opzione scienze applicate, 2024-2025

Libri di testo: "Educare al movimento" di Fiorini, Coretti, Lovecchio, Bocchi

LA PERCEZIONE DEL SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

UD 1 La resistenza

. corsa continua, alternata, con e senza uso di piccoli attrezzi

. esercizi in circuito per il potenziamento dei vari distretti muscolari

. UD 2 la flessibilità

. le metodiche di allungamento: molleggio, stretching attivo e passivo

. UD 3 la velocità

. es ciclici: la corsa.

. es aciclici legati alle gestualità specifiche delle discipline sportive trattate

UD 4 la forza

. i salti

. i balzi

. test a tempo su alcuni distretti muscolari

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

UD 5 Capacità e abilità coordinative attraverso le discipline sportive degli sport individuali e di squadra:

Atletica leggera (corse e concorsi)

. la corsa di velocità

Badminton- fondamentali e regole di gioco

Baseball- fondamentali e prime regole di gioco

Basket- pratica di gioco (3c3 e 5c5) e regolamento

Istituto d'Istruzione Superiore Statale Polo Liceale "Pietro Aldi"
Liceo Classico "Carducci-Ricasoli", Liceo Scientifico "Guglielmo Marconi"
Piazza Etrusco Benci 58100 Grosseto Tel.: 0564 484401 c.f.: 92008840537
E-mail: gris00400r@istruzione.it **Pec:** gris00400r@pec.istruzione.it

Nuoto- acquisizione delle gestualità tecniche negli stili crawl, dorso e rana

Nuoto salvamento- tecniche di trasporto pericolante con crampi, trasporto a rana rovesciata.

Orienteering- prove di gara sprint

Pallamano- pratica di gioco e regolamento

Pallavolo- fondamentali e pratica di gioco e regolamento

Ping Pong- pratica e regolamento del singolo e del doppio

Scacchi- conoscenza delle regole di gioco

Scherma- pratica dei fondamentali e regolamento

Tennis- esercizi per i fondamentali tecnici

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

UD 7 La riduzione del rischio

- . Il concetto di assistenza
- . la prevenzione degli infortuni grazie all'esecuzione corretta delle gestualità

UD 8 La comunicazione

- . Il linguaggio del corpo
- . La prossemica
- . Lo sport e la comunicazione

UD 9 Le capacità condizionali

- . forza, resistenza, velocità e flessibilità
- . tecniche di allenamento per ogni singola capacità

ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

UD 10 Orienteering

- . prove di corsa di orientamento individuali.

Insegnante: Bonari Sonia