

Liceo “G.B. Vico” Corsico – a.s. 2022/2023

Programma svolto durante l’anno scolastico

Classe:	4D
Materia:	Scienze Motorie
Insegnante:	Barbarossa Stefano
Testo utilizzato:	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio degli argomenti di teoria

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>Attività sportive sulle qualità motorie di base</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizi individuali e a coppie• Esercizi, percorsi e circuiti con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi.• Strutturazione e progettazione di un allenamento per lo sviluppo della forza: avviamento, fase centrale e defaticamento.• Test forza arti superiori. <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza e controllo del proprio corpo• Riadattamento del proprio schema corporeo• Miglioramento delle qualità motorie di base <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive.• Conoscenza e controllo del proprio corpo.	
<p>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• PALLAVOLO: Esercizi sulla schiacciata e battuta• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa• ATLETICA: Corsa veloce, staffetta e getto del peso <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza di gesti tecnici individuali delle discipline Praticate <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper utilizzare le specifiche gestualità tecnico/sportive individualmente ed in situazioni di gioco collettivo.	

Attività sportive di squadra

Contenuti:

- Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite
- Pallacanestro: consolidamento fondamentali tecnici individuali ; fondamentali di squadra;
- Situazioni di gara. Ultimate e Uniock
- Partecipazione ai tornei d'istituto di: Calcio, Pallavolo, Basket.

Conoscenze/Abilità:

- Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo.
- Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco

Competenze:

Saper gestire le capacità in situazioni relazionali di gruppo e/o di squadra rispettando le regole, consolidando la capacità di collaborare con i compagni e migliorando, a partire dall'esperienza, la capacità di saper risolvere problemi e prendere decisioni.

Corsico, 5 giugno 2023

I rappresentanti degli studenti:

.....

L'insegnante:

.....

.....
N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica