

## **Liceo Scientifico Bruno Touschek – Grottaferrata**

*Anno scolastico 2022/2023*

*Insegnante: Prof.ssa Gloria Fabiani*

*Programma di Scienze motorie*

*Classe I sez. T*

La programmazione ha previsto come primo requisito l'individuazione della situazione di partenza della classe, la definizione degli obiettivi, con la relativa organizzazione delle attività psico-motorie; partendo dagli esiti dei tests d'ingresso, sono stati osservati sistematicamente i processi di apprendimento con continue verifiche.

Sono stati curati e sviluppati i seguenti obiettivi:

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO DEI SISTEMI CARDIO-VASCOLARE E RESPIRATORIO.** Metodologia: lavoro individuale; contenuti didattici: corsa di resistenza; corsa con variazioni di ritmo; corsa con incremento progressivo della durata e della distanza.

**VELOCITA'.** Metodologia: lavoro individuale ; contenuti didattici: sprint, allunghi, progressivi, esercizi di rapidità degli arti inferiori; verifiche cronometriche.

**MOBILITA' ARTICOLARE.** Metodologia: lavoro individuale ; contenuti didattici: esercitazioni di stretching, esercizi a corpo libero e alla spalliera. Verifiche: osservazione.

**FORZA.** Metodologia: frontale, individuale ; contenuti didattici: esercitazioni a carico naturale e di opposizione rivolte al trofismo addominale, dorsale, delle fasce glutee e della muscolatura degli arti superiori ed inferiori; verifiche: osservazione.

**COORDINAZIONE NEUROMUSCOLARE: balzi e saltelli in varietà di forme, combinazioni di movimenti, saltelli con la funicella, sia da fermi che in traslocazione. Saltelli con la funicella in varie tipologie, combinati in progressione**

**CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE: gioco della pallavolo, contenuti didattici : palleggio, bagher, battuta, azioni di gioco, fondamentali e regole, ping pong e racchettoni , padel.**

**Verifiche: osservazione.**

**Parte teorica**

- **Sono stati svolti i seguenti argomenti teorici, tratti dal testo: “ Attivi! ”**
- **Educazione alla sicurezza, piano di evacuazione, incidenti domestici, prevenzione**
- **Assi e piani del corpo umano**
- **Atteggiamenti e attitudini**
- **Lo scheletro assile e appendicolare**
- **Il tessuto osseo**
- **Le articolazioni**
- **Il tessuto muscolare, muscoli lisci, striati e muscolo cardiaco**
- **Le proprietà del muscolo scheletrico, la fibra muscolare**
- **Le contrazioni muscolari, muscoli agonisti e antagonisti**

