

LICEO SCIENTIFICO
"B. TOUSCHEK"
Anno Scolastico 2022-2023

Programma di Scienze Motorie e Sportive Educazione Fisica

Insegnante: Pierluigi Ciamberlano

Classe: 3E

POTENZIAMENTO FISILOGICO

- o Funzioni organica (cardio-respiratoria e circolatoria) attraverso la corsa lenta e prolungata, e la ginnastica a corpo libero.
- o Flessibilità e mobilità articolare attraverso esercizi a corpo libero.
- o Forza con esercizi a carico naturale, con piccoli e grandi attrezzi.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- o Esercizi di coordinazione a corpo libero.
- o Esercizi con la palla, finalizzati anche alle tecniche di alcuni giochi sportivi.
- o Esercizi di pre-acrobatica.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

- o Pratica di alcuni sport di squadra e di giochi collettivi.
- o Esperienze di arbitraggio.
- o Esercitazioni di pre-acrobatica semplici e ai grandi attrezzi, intese alla consapevolezza dei propri mezzi e al superamento di eventuali limiti

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- o Calcio a 5
- o Pallavolo
- o Pallacanestro
- o Tennistavolo

INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E SULLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

- o Indicazioni generali e specifiche introdotte teoricamente durante le esercitazioni pratiche

PROGRAMMA TEORICO

- o Terminologia essenziale delle scienze motorie
- o Regolamento degli sport affrontati.
- o Norme di comportamento per la prevenzione degli infortuni
- o Muscoli e movimento: Muscoli della fascia addominale; estensori profondi della colonna; Muscoli anteriori del collo; i muscoli del dorso; i muscoli dell'arto superiore e del petto; i muscoli dell'arto inferiore.
- o Sport, regole e fair play
- o Lo sport come momento di aggregazione, di crescita e di aiuto reciproco

Materiali di studio proposti:

x Libro di testo (parte digitale)

Gli obiettivi minimi sono stati raggiunti.

I criteri di valutazione utilizzati sono stati di natura formativa.

Personalizzazione per studenti DSA e con bisogni educativi non certificati: quali strumenti compensativi e dispensativi proposti e/o utilizzati: gli stessi menzionati nei PDP elaborati dai rispettivi CdC

Grottaferrata 15/06/2023

IL DOCENTE

Prof. Pierluigi Ciamberlano

