

Liceo Scientifico Pitagora
Programma svolto Scienze Motorie 2022/2023
Classe 3^A

La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Obiettivi specifici di apprendimento: La maggior padronanza di sé e l'ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive permetteranno agli studenti di realizzare movimenti complessi e di conoscere e applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico tattici. Lo studente saprà valutare le proprie prestazioni, confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva.

- Potenziamento fisiologico: attività motorie a carico naturale e con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi:
 - per lo sviluppo e il potenziamento delle capacità condizionali e coordinative generali e speciali;
 - la rielaborazione degli schemi motori di base;
 - il riadattamento e la consapevolezza dello schema corporeo, in forma statica e in forma dinamica;
- Andature preatletiche e esercizi dinamici per la mobilità articolare
- Valutazione funzionale: prove motorie strutturate e test motori codificati, specifici per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative.
- Il corpo umano: apparato respiratorio e apparato circolatorio

Lo sport, le regole ed il Fair Play

Obiettivi specifici di apprendimento: conoscere e applicare le strategie tecnico tattiche dei giochi sportivi. Affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, rispetto delle regole e vero Fair Play.

- Avviamento alla pratica sportiva di:
 - Pallavolo: fondamentali di base (palleggio, bagher, battuta, schiacciata) e regole di gioco
 - Basket: fondamentali di base (palleggio, tiro, passaggio) e regole di gioco
 - Ultimate: fondamentali di base (lancio, presa) regole di gioco
- Lezioni inerenti progetti sportivi di:
 - Football americano: fondamentali di base, gli schemi di gioco
 - Ballo sardo

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

Obiettivi specifici di apprendimento: conoscere i principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale Indoor ed Outdoor. Adottare principi igienici e scientifici essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica, così come le norme sanitarie per il mantenimento del proprio benessere. Conoscere gli effetti benefici dell'attività fisica.

- I principi fondamentali di prevenzione per la sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti
- 2 ore progetto "AlimentAzione"

Educazione civica:

Progetto "Rugby e legalità"

FIRMA