

Liceo Scientifico "G. Pellecchia" Cassino

Programma svolto di Scienze Motorie

Anno scol. 2021/'22

Classe 3[^] Sez L

Prof. Domenico Capodanno

Schemi motori di base e la loro applicazione sportiva.

Obiettivi:

- Miglioramento delle qualità fisiche e neuro-muscolari.
- Ricercare e migliorare l'equilibrio posturale e dinamico.
- Migliorare la coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale e oculo-podolica.
- Ricercare il ruolo congeniale alle proprie attitudini e propensioni nella pratica delle attività sportive e di squadra.

Competenze:

- Saper controllare i movimenti del corpo sul piano muscolare ed articolare.
- Saper collegare le funzioni degli apparati con l'attività sportiva.
- Saper migliorare l'equilibrio dinamico.

Contenuti:

- Circonduzione delle braccia, oscillazioni, slanci. Andature e affondi. Lo skip da fermo. Preatletici per la corsa, flessioni, piegamenti e salti. Esercizi in decubito prono, supino e laterale. Esercizi di mobilitazione arti inferiori, superiori e rachide. Esercizi di stretching. Corsa di resistenza. Esercizi propedeutici al volteggio, volteggio alla cavallina con passaggio framezzo e divaricato. Esercitazione di assistenza diretta al volteggio. Pallavolo: il muro e la schiacciata, esercizi di apprendimento, giochi ed incontri con applicazione dei fondamentali individuali.
- Teoria: l'apparato locomotore, il lavoro muscolare.

In palestra.

Obiettivi:

- Imparare ad automatizzare il movimento.
- Sviluppo della socialità.

Competenze:

- Saper riconoscere le proprie principali qualità fisiche.
- Saper consolidare gli schemi motori di base.
- Saper praticare alcuni sport e conoscere le loro regole.

Contenuti:

- Attività ed esercizi a carico naturale, a corpo libero, a coppie, con ostacoli (codificati e non) con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Esercizi di rapidità, prove di velocità, prove con variazione di velocità. Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Pallavolo: gli schemi di gioco,

la difesa, giochi ed incontri con compiti di responsabilità. Fondamentali individuali della pallacanestro.

- Teoria: elementi di fisiologia del movimento.

La pratica sportiva.

Obiettivi:

- La promozione della pratica delle attività sportive.
- Stimolare il senso di responsabilità e della partecipazione costruttiva.
- Conoscenza delle regole degli sport di squadra.

Competenze:

- Saper migliorare le potenzialità fisiologiche.
- Saper migliorare le qualità motorie.
- Saper utilizzare la bussola e leggere una cartina topografica per orientarsi.

Contenuti:

- Andature, affondi, piegamenti sulle braccia al suolo ed al muro. Flessioni addominali al suolo, corsa sul posto, flessioni e slanci degli arti inferiori. Strisciare e rotolare. Corsa di durata, corsa con progressivo aumento di intensità, fartlek, circuit training di durata.. Esercizi a carico naturale, di opposizione e resistenza eseguita a coppia con e senza uso di attrezzi. Corsa in salita, a balzi, con salto di ostacoli anche occasionali. Preatletici specifici per i salti ed i lanci dell'atletica leggera. Esercizi di mobilità del rachide, delle caviglie e delle spalle. Stretching.
Orienteering: conoscenza delle regole, le tecniche dell'orientamento sportive, la gara.
Pallavolo e basket: giochi con l'impiego di fondamentali individuali e con compiti di responsabilità.
- Teoria: studio degli sport proposti.

Cassino, li 08-06-2022

L'insegnante

Gli alunni

Francesco Lombardo
Ni Ivano Emanuele

Capodanno Domenico