

LICEO SCIENTIFICO STATALE “Giacchino PELLECCIA” – CASSINO

Classe 4^a sezione C

Anno Scolastico 2022

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. **Augusto TERRANOVA**

Testi e altri supporti didattici utilizzati

- 1) Il corpo e i suoi linguaggi. Ed. D'Anna;
- 2) Computer, LIM, bussole, cartine, cronometro e metro;
- 3) Varie attrezzature sportive.

Argomenti trattati

N.	UDA	CONTENUTI	Periodo
1.	Preparazione ai test motori – capacità motorie (pagg. D30-32)	Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, sviluppo delle capacità condizionali	Trimestre
2.	Conoscenza teorica e pratica della cavallina – capacità coordinative (pagg. D32-51)	Esercitazioni al palco di salita	Trimestre
3.	Atletica: corsa veloce, anche con staffette e salto in alto	Esercitazioni per il salto in alto, per la corsa veloce e per le corse a staffetta – organizzazione del riscaldamento	Trimestre e pentamestre
4.	Pallacanestro: fondamentali, tecnica, tattica, regole – capacità condizionali: LA FORZA (pagg. D52-65)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica – lo sviluppo della mobilità articolare	Trimestre e pentamestre
6.	Orienteering: la cartina, la simbologia, curve di livello, la bussola	Giochi esercitazioni e piccole competizioni di orienteering	Pentamestre
7.	pallamano: regole, fondamentali, tecnica, e tattica (pagg. E40-51) – LA RAPIDITA' (pagg. D72-76)	Varie esercitazioni e giochi per gli sport di squadra e in particolare la pallamano	Pentamestre
8.	La mobilità articolare. Approfondimento della attività svolte durante l'anno (pagg. D77-85)	Ripresa di alcune esercitazioni svolte durante l'anno scolastico con eventuali approfondimenti e precisazioni	Pentamestre
9.	Ed. civica	Sviluppo sostenibile. Sicurezza alimentare e corretti stili di vita	pentamestre

Cassino, 6 giugno 2022

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI
