

Liceo Scientifico "G. Pellecchia" Cassino

Programma svolto di Scienze Motorie

Anno scol. 2021/'22

Classe 4[^] Sez H

Prof. Domenico Capodanno

Il controllo e la gestione del corpo.

Obiettivi:

- Consolidamento delle qualità fisiche (forza, resistenza, articolarietà, velocità).
- Affinamento delle capacità coordinative.
- Conoscere e praticare gli stili di vita corretti.

Competenze:

- Saper utilizzare le qualità fisiche e le funzioni neuro-muscolari.
- Saper organizzare e realizzare attività competitive.

Contenuti:

- Attività ed esercizi a carico naturale e con l'utilizzo di carichi addizionali. Attività ed esercizi di opposizione e di resistenza (con e senza l'utilizzo di attrezzi). Esercizi di mobilità del rachide, delle caviglie e delle spalle. Corsa in salita, a balzi, con salto di ostacoli anche occasionali, a scatti e di durata. Stretching per gli arti superiori, inferiori e per il tronco. Ginnastica generale a corpo libero. Giochi con l'impiego dei fondamentali individuali (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5).
- Teoria: elementi di primo soccorso e traumatologia.

In palestra.

Obiettivi:

- Potenziamento delle capacità coordinative.
- Potenziamento dell'attività aerobica ed anaerobica.
- Potenziamento della capacità di forza (arti superiori, inferiori, addominali e dorsali).
- Interiorizzazione dei gesti sportivi finalizzati all'apprendimento tecnico delle attività sportive di squadra.

Competenze:

- Saper coordinare azioni nello spazio e nel tempo.
- Saper organizzare e realizzare attività competitive.

Contenuti:

- Corsa di durata, continua con progressivo aumento d'intensità. Andature, esercizi di affondo, preatletici per la corsa, per i lanci e per i salti. Lavoro continuo a ritmi vari (fartlek). Circuit training di durata. Esercitazione di corsa in slalom, prove con variazione di velocità. Esercizi di mobilitazione attiva, passiva e mista (a corpo libero e con piccoli attrezzi).

- Esercizi di stretching Esercizi con piccoli e grandi attrezzi .
- Teoria: storia, regole e nozioni collegate agli sport praticati.

Pratica sportiva - Plasticità neuronale

Obiettivi:

- Affinamento ed integrazione degli schemi motori.
- Essere in grado di organizzare e realizzare progetti operativi finalizzati.

Competenze:

- Saper trasferire le abilità acquisite in situazioni diversificate.
- Saper utilizzare le conoscenze teoriche e saperle sviluppare praticamente.

Contenuti:

- Esercizi a carico naturale ed aggiuntivo per l'irrobustimento di arti inferiori, addominali, muscolatura laterale, dorso, arti superiori e spalle. Esercizi a corpo libero con varietà di ampiezza e di ritmo in condizioni spazio-temporali diversificate. Esercizi di stretching, di recupero e di defaticamento. Esercizi di controllo della coordinazione neuro-muscolare.
- Atletica leggera: la corsa sul piano veloce, resistente; il salto triplo; la corsa ad ostacoli; esercitazioni di gara.
- Basket: i fondamentali; il passaggio, il palleggio, il tiro, regole.
Orienteering: conoscenza delle regole, le tecniche dell'orientamento sportivo, esercitazioni e competizioni, virtual-orienteeering.
- Libere attività a scelta degli allievi.
- Teoria: elementi di fisiologia dell'allenamento sportivo.

Cassino, li 08-06-2022

L'insegnante

Gli alunni

Roberto Maria

Christian D. D'Amico

Carlo Domenico