

LICEO SCIENTIFICO STATALE “Giacchino PELLECCIA” – CASSINO

Classe 4^a sezione L
Anno Scolastico 2021/22

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

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.	Test di ingresso, preparazione ai test	Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, consolidamento delle capacità coordinative	Trimestre
2.	Palco di salita; scala orizzontale e trave – capacità motorie: coordinative, condizionali e mobilità articolare (pagg. D30-85)	Esercitazioni al palco di salita alla scala orizzontale e alla trave	Trimestre/ Pentamestre
3.	Attività sportive individuali nel rispetto delle regole e del fair play (pagg. B12-27)	Esercitazioni di varie attività motorie e sportive – organizzazione della seduta di allenamento	Trimestre/ pentamestre
4.	Attività sportive di squadra nel rispetto di regole, tattiche e rispetto dei compagni e degli avversari (pagg. E4-12)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica, rispetto dei compagni di gioco	Trimestre/ pentamestre
5.	Teoria e metodologia dell'allenamento (pagg. D3-29)	Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità di prestazione e informazioni sulle metodiche di allenamento	Pentamestre
6.	Abilità motorie (pagg. D86-90)	Ripresa di alcune esercitazioni svolte durante l'anno scolastico con eventuali approfondimenti e precisazioni	Pentamestre
7.	Sistema nervoso (pagg. A73-85)	Funzioni del sistema nervoso. Sistema nervoso Centrale, Periferico e Autonomo	Pentamestre

Cassino, 6 giugno 2022

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI

