LICEO SCIENTIFICO "*T. C. ONESTI*" - Fermo

Percorso formativo disciplinare - Anno sc. 2023-2024

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: **4° CSP**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE**: Laurenza Lucio**

A**.S. 2023/2024**

CONSOLIDAMENTO CAPACITA' COORDINATIVE

Esercitazione su gesti tecnici di Pallavolo, Basket, Badminton e Calcio Esercizi di equilibrio statico e dinamico; Propriocettivà; Esercizi di coordinazione con la fune: Saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non con giri normali ed inversi della fune; Combinazione degli elementi trattati; Fune lunga: superamento con o senza salto; Esercizi di reattività dei piedi con l'ausilio delle scalette.

MOBILITA' ARTICOLARE

Esercizi dinamici di allungamento, stretching, stretching dinamico di tutti i distretti articolari.

POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI (velocità, forza, resistenza)

Esercizi di sprint su distanze brevissime e medie in palestra; Esercizi di potenziamento a carico naturale e con sovraccarichi e in circuito a stazioni; esercizi di Back school.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA :

Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio/spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa indietro, skip laterale; Esercizi di reattività dei piedi con l'ausilio delle scalette; Esercizi di preatletica in circuito; Esercizi di presa di coscienza dell'assetto di corsa.

PALLAVOLO :

Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie , contro il muro e sotto canestro; Il bagher; La battuta dall'alto; Esercizi propedeutici per i passi di rincorsa della schiacciata; Esercizi propedeutici per la schiacciata con l'ausilio delle palline di tennis e di gommapiuma; Il muro : esercizi propedeutici sotto rete, Set.

PALLACANESTRO :

Fondamentali individuali d'attacco : cambio di direzione; cambio di senso; cambio di velocità; arresto ad uno e due tempi; lo smarcamento; piede perno. Fondamentali individuali di difesa : la posizione fondamentale; lo scivolamento; Il passaggio : a due mani dal petto e schiacciato a terra. Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali ed a coppie ; palleggio con cambio di mano in corsa ed in slalom, uno contro uno; esercizi di ball handline. Il tiro a canestro. Discesa a due con uno e due palloni. Il terzo tempo. Partite 3vs3, Partite 5 vs5.

Calcio Fondamentali

Le regole del gioco; Il campo da gioco; Il servizio di rovescio e di dritto; I colpi sottorete: Net e Lift, i colpi da fondo campo: Clear e Drop, i colpi da metà campo: Drive; partite in singolo e in doppio.

DODGEBALL. Fondamentali

TREKKING URBANO : effetti fisiologici e regole da rispettare per prevenire eventuali infortuni.

EDUCAZIONE CIVICA: Educazione alimentare : La piramide Alimentare

Alcuni pregiudizi sull'alimentazione; la piramide alimentare; il metabolismo; il metabolismo basale; cosa sono i principi nutritivi , dove si trovano ed a cosa servono; i nutrienti
Progetti: Corsi di nuoto

MATERIALE DIDATTICO: Per la realizzazione pratica del programma si è potuto usufruire, della palestra, del campetto di Pallacanestro esterno alla scuola del centro sportivo Firmum e di un discreto numero di piccoli e grandi attrezzi.

METODI UTILIZZATI: La metodologia prevalentemente usata durante le lezioni in presenza è stata di tipo misto globale-analitico-globale, a carattere logico deduttivo, dove dal concetto generale si passa al particolare per scoperta diretta, attraverso un percorso esperenziale del tutto personale, nel rispetto dei principi della gradualità e della propedeuticità degli interventi. Lo stesso metodo è stato utilizzato per l'affinamento di alcuni gesti tecnici degli sport presi in esame e per le attività motorie più complesse. Si è cercato di offrire un'ampia gamma di stimoli, puntando sia sulla ripetizione che sulla varietà delle proposte motorie. Nelle singole lezioni, della durata di due ore ciascuna, sono sempre state proposte attività diverse per far comprendere la molteplicità degli aspetti inerenti le scienze motorie, rispetto alla specificità della preparazione sportiva.

SPAZI E TEMPI DEL PERCORSO FORMATIVO: Lo spazio che generalmente si è utilizzato, è stata la palestra scolastica, , il campetto di Pallacanestro esterno alla scuola del centro sportivo Firmum e l'aula ordinaria.

I tempi previsti per la disciplina:

a. n° 2 ore settimanali
b. n° 52 ore annuali,
c. n°4 ore di educazione civica.

MEZZI E STRUMENTI

Per le lezioni pratiche sono stati utilizzati tutti gli strumenti messi a disposizione dalla scuola (piccoli e grandi attrezzi).

CRITERI DI VALUTAZIONE: Le verifiche sono state approntate individuando all'interno delle varie unità didattiche momenti di osservazione sui risultati raggiunti in merito agli obiettivi. Relativamente ai percorsi tematici stabiliti sono state realizzate **verifiche di tipo pratico**: su un argomento specifico precostituito attraverso test pratici, per appurare il livello di coordinazione generale, il grado di correttezza esecutiva, la padronanza del gesto motorio automatico, il rispetto della consegna data, l'acquisizione, in sintesi, delle tecniche specifiche e delle tattiche di gioco; **verifica scritta per il percorso di educazione civica:** serie di domande a risposta chiusa e aperta, per verificare la padronanza terminologica e la conoscenza dei contenuti appresi; **verifica di tipo comportamentale:** controllo costante dell'interesse e partecipazione alle lezioni, del grado di impegno profuso e della capacità di rispondere positivamente alle consegne; osservazione del grado di socializzazione e di lealtà sportiva.

Fermo, li 06/06/2024

IL DOCENTE

Lucio Laurenza