

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE A.S. 2017/2018.

CLASSE III LICEO LINGUISTICO LAMBRUSCHINI.

FINALITÀ DISCIPLINARI

- Armonico sviluppo corporeo e motorio attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro muscolari.
- Scoperta e consolidamento delle attitudini personali nei confronti delle attività sportive
- Maturazione della consapevolezza di se e della capacità relazionale (impara a confrontarsi e a collaborare, a integrarsi e a differenziarsi nel gruppo)
- Acquisizione di una cultura delle attività di moto e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società, attraverso l'interiorizzazione dei principi e valori ad esso collegati.

OBIETTIVI

- Sviluppo delle capacità condizionali e coordinative; consolidamento degli schemi motori di base;
- Potenziamento fisiologico
- Integrazione e ristrutturazione dello schema corporeo;
- Conoscenza degli sport di strada e pratica del fitness
- Il rispetto delle regole
- Conoscenza della struttura e del funzionamento del proprio corpo

OBIETTIVI MINIMI •

- Rispettare le regole nei giochi di squadra e nelle attività di gruppo.
- Saper costruire relazioni positive con gli altri e sa collaborare all'interno della lezione;
- Sapersi esprimere con una terminologia corretta
- Saper elaborare i compiti motori in modo contestualizzato.
- Conoscere, almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra.
- Realizzare movimenti semplici adeguati a diverse situazioni spazio- temporali e oculo- manuali.
- Comprendere, saper memorizzare e saper applicare gli esercizi proposti.
- Conoscere le nozioni anatomiche, fisiologiche e traumatologiche essenziali e le tecniche elementari di pronto soccorso
- Presenza ed impegno al lavoro scolastico.

- Utilizzo dell'abbigliamento adeguato e del testo in uso.

Le lezioni si sono svolte in forma teorico – pratica in palestra e due volte in classe per la visione di film inerenti agli argomenti trattati.

#### SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo : insegnamento dei fondamentali; tattiche di gioco ; regolamento ; arbitraggio.
- Pallamano : generalità sui fondamentali ; gioco ; regolamento.
- Basket : insegnamento dei vari passaggi e del tiro ; regolamento ; arbitraggio.

#### SPORT INDIVIDUALI

Ginnastica artistica : conoscenza degli attrezzi e delle varie discipline con le opportune differenze tra le specialità maschili e femminili.

Atletica leggera : cenni storici e avviamenti pratici.

Fitness.

#### TEST DI VERIFICA

Test di forza;

Test di destrezza;

Test di equilibrio.

Organizzazione del torneo interno di Pallavolo di fine anno.

Prof.ssa

Benedetta De Matteis.