Liceo Scientifico F. Enriques – Livorno

Anno Scolastico 2018/19

Insegnante Prof. Marcello Manuli CLASSE 2° sez. C

Programma di Scienze motorie e sportive effettivamente svolto

Si è determinato il livello di efficienza di ciascun allievo per mezzo di una batteria di test riguardanti la velocità (corsa m.30) e la coordinazione (salto alla funicella 30"). Test che si sono effettuati sia nel primo e nel secondo quadrimestre. Tutti i rilevamenti sono stati immessi in un programma computerizzato realizzato dal Comitato provinciale del C.O.N.I. di Livorno.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO.
Incremento della funzione cardio-respiratoria e circolatoria con esercitazioni in movimento di media e lunga durata.
Incremento della forza con esercizi a carattere generale a carico naturale.
Incremento della mobilità articolare per mezzo di esercizi analitici di ginnastica callistenica, stetching attivo e passivo.
Incremento della rapidità dei movimenti con esercitazioni specifiche di corsa veloce, esercizi di impulso, elementi di giochi sportivi.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE.
Conoscenza del proprio corpo attraverso esercizi di ginnastica analitica segmentaria.
Ricerca di nuovi equilibri con esercizi di coordinazione statica e dinamica.
Controllo del proprio corpo in relazione allo spazio, agli altri compagni, all'uso di piccoli attrezzi sportivi.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO.
Conoscenza delle regole di comportamento da tenere in ambiente atto all'attività motoria.
Conoscenza delle regole dei giochi tradizionali e pre-sportivi.
Organizzazione logistica di squadre di classe per tornei di Istituto.
Conoscenza e rispetto delle regole di comportamento etico morali nei confronti di compagni di attività motoria e di avversari in competizioni sportive.

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA E CONSOLIDAMENTO DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA QUALE COSTUME DI VITA.
Conoscenza della tecnica e pratica delle seguenti attività sportive:

- Baseball/Softball I fondamentali individuali e di squadra, strategia di attacco e difesa, giochi propedeutici al baseball/softball, arbitraggio di un incontro, Le regole principali.
- Pallamano I fondamentali individuali e di squadra, Strategia di attacco e difesa, Regole principali
- Badminton I fondamentali individuali e di coppia, Strategia di attacco e difesa, Arbitraggio di un incontro, regole principali.
- Arrampicata sportiva Arrampicata I materiali, Varie tipologie di arrampicata, La sicurezza. Es. di salita assistita.

CONOSCENZE RELATIVE ALLE NORME ELEMENTARI DI COMPORTAMENTO AI FINI DELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI.
Conoscenza delle norme di comportamento da tenere nei vari ambienti in cui si pratica l'attività motoria (Palestra, attività all'aperto.).
Conoscenza dell'appropriato modo di vestire durante l'attività motoria.

Libro di testo: EDUCARE AL MOVIMENTO – Fiorini, Coretti, Lovecchio, Bocchi – Ed. Marietti scuola.

Livorno 07/06/19

L'insegnante
Prof. Marcello Manuli