

II LICEO B

Scienze Motorie

Docente Teresa Lepore

PROGRAMMA 2020-2021

Argomenti:

- ✓ Esercizi di attivazione generale
- ✓ Esercizi di consolidamento delle capacità coordinative e condizionali
- ✓ Esercizi di potenziamento fisiologico con corda, elastico e corpo libero
- ✓ Atletica leggera; corsa di resistenza e velocità.
- ✓ Giochi di squadra calcio e pallavolo
- ✓ Giochi di racchetta Ping-Pong

Obiettivi e finalità

- Valorizzazione dello sport come spazio privilegiato di apprendimento, socializzazione e integrazione
 1. Sviluppo dello spirito collettivo
 2. Sviluppo della capacità organizzativa
 3. Sviluppo dello spirito di iniziativa
 4. Sviluppo del pensiero pratico
- Sviluppo della capacità di analisi e confronto delle situazioni
- Crescita dell'autostima
 - Favorire il corretto sviluppo fisiologico e motorio

Acquisizione del sé nello spazio, percezione del proprio corpo in movimento, corretto utilizzo delle varie parti del corpo; acquisizione di schemi motori tesi all'esecuzione di determinate azioni e al superamento di determinate problematiche

- Favorire il corretto sviluppo emotivo, cognitivo e socio-relazionale
- Acquisizione di corretti stili di vita

Acquisire e mantenere un corretto modo di agire, non solo nell' ambito dell' azione specifica, ma anche in relazione al contesto in cui ci si muove

Metodologia didattica

- Lezione frontale (parte teorica, lettura e commento di articoli e pubblicazioni sportive)
- Attività pratiche in palestra e all'aperto
- Lavoro per gruppi differenziati

Verifica e valutazione

- Osservazione sistematica del gruppo
- Test oggettivi
- Osservazione del comportamento di gioco
- Osservazione della disponibilità , consapevolezza, impegno ed interesse dimostrati dagli alunni
- Valutazione dell'atteggiamento verso la materia, sé stessi, gli altri e l'ambiente

Mezzi e spazi da utilizzare

- Palestra dell'Istituto
- Spazi esterni (previa autorizzazione dei genitori)
- Materiale sportivo messo a disposizione dall'Istituzione Scolastica

Durante la didattica a distanza sono stati affrontati i seguenti argomenti:

- **Salute e Alimentazione**
- **Le capacità motorie, forza, velocità, resistenza e mobilità.**
- **Il Talento sportivo**
- **Donna e sport**
- **Il Doping**