

## PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE AS 2021-22

Prof.ssa Agnese La Greca Bertacchi

Libro di testo utilizzato: "Più movimento" di Fiorini/Coretti/Bocchi, ed. DEA Scuola.

La classe ha fundamentalmente raggiunto gli obiettivi educativi e didattici prefissati nella Programmazione dipartimentale ed in quella specifica della docente inizio anno scolastico.

CONTENUTI - Attività per lo sviluppo delle aree motoria, psicologica e sociale: area motoria, esercizi per le capacità coordinative e condizionali;

- area psicologica, esercizi per lo sviluppo della sensibilità propriocettiva, l'interiorizzazione del movimento e consapevolezza dinamica del proprio corpo (ad esempio, laddove è stato possibile "Lezione bendata");

. area sociale, senso di responsabilità, rispetto delle regole nei giochi di squadra, rispetto dei differenti livelli di competenze motorie. .

- Andature ginniche e preatletiche di passo e di corsa per migliorare la funzione cardio-circolatoria; salti, saltelli e balzi.

- Esercizi di tonificazione e potenziamento muscolare generale arti inferiori, superiori e del tronco anche attraverso esercizi di opposizione;

- Esercizi per lo sviluppo della velocità e della resistenza.

- Esercizi di mobilità articolare generale e specifica, stretching attivo e passivo, statico e dinamico: - Esercizi per la lateralità e per la percezione spazio-temporale;

- Esercizi per la coordinazione generale, oculo-podalica ed oculo-manuale, con o senza funicella; - Esercizi per la prontezza di reazione, l'agilità e la destrezza.

Attività sportive di squadra, in piccoli gruppi (per quanto consentito dai protocolli sanitari anti Covid): fondamentali individuali e di squadra di Pallavolo, Basket.

Attività sportive a coppie: tennistavolo, regole e fondamentali schemi.

. Esercizi di riscaldamento iniziali e defaticamento finali.

TEORIA Informazioni teoriche anatomiche e fisiologiche costantemente fornite correlate con l'attività pratica svolta. Primo soccorso: cosa fare e cosa non fare in caso si effettui un soccorso.

METODOLOGIA: lezione frontale, lezione partecipata, lavoro di gruppo.

STRUMENTI: in palestra e se necessario per alcuni studenti e per attività di recupero su piattaforma Teams

VERIFICHE E VALUTAZIONI: valutazione preliminare (test d'ingresso), sommativa, formativa e riepilogativa finale. Nella valutazione ha sempre fatto pienamente parte il comportamento e la modalità di esecuzione della prima fase della lezione, il cd. 'Riscaldamento'.