



LICEO STATALE "FILIPPO BUONARROTI"

Liceo Scientifico – Liceo Scientifico opzione Scienze Applicate –
Liceo Linguistico EsaBac

L.go Concetto Marchesi - PISA - tel. 050970093-050570339
e mail: pips04000g@istruzione.it - pec: pips04000g@pec.istruzione.it
www.liceofilippobuonarroti.edu.it – CF 80007050505



Programma Svolto

Anno Scolastico

2023/24

Prof./ssa

Maria Rea

Classe

2

Sezione

DSA

Indirizzo

Liceo Scientifico Opzione Scienze Applicate

Disciplina

Scienze Motorie

Programma Svolto

Il programma è stato svolto tenendo conto della programmazione stilata ad inizio anno scolastico, alle competenze motoria acquisite della classe, alle specifiche caratteristiche psico-fisiche e morfo-funzionali del singolo alunno, delle criticità e delle potenzialità emerse e, qualora ne fosse stato necessario operare un aggiustamento in itinere della stesso. Le attività didattiche proposte sono state introdotte prima in modo teorico e poi pratico. La valutazione delle competenze è stata rilevata attraverso test oggettivi strutturati e da osservazione sistematiche durante il gioco di squadra.

Tutte le esercitazioni si sono svolte in forma individuale e di gruppo, sia in palestra che all'aperto, lavorando sul:

- Miglioramento della funzione cardio-respiratoria attraverso corsa prolungata con intervalli di recupero, andature statiche e dinamiche con uso di funicella;
- Tonificazione e potenziamento dei muscoli degli arti inferiori, superiori e del tronco, a carico naturale
- Lavoro sulla mobilità articolare con l'uso di piccoli attrezzi;
- Lavoro sulla coordinazione motoria attraverso percorsi e circuiti con cambi di direzione, diversa velocità di esecuzione e gesto motorio.
- Lavoro sulle capacità condizionali di velocità e resistenza attraverso: la corsa a ritmi e distanza diversa

Conoscenza e pratica dell'attività sportiva:

- Esercitazioni sui fondamentali tecnici di alcuni sport di squadra: pallavolo, basket e Tchoukball
- Fair-play
- Sport di squadra: aspetti teorici e pratici della pallavolo, basket.

Modulo di nuoto 4 lezioni in piscina

- Aspetti teorici e pratici degli stili del nuoto
- Acquisizione della tecnica degli stili del nuoto
- Esercitazioni e potenziamento del gesto motorio specifico degli stili di nuoto.

TEST MOTORI PRATICI

Valutazione della capacità aerobica di resistenza

Test dei 1000m

Valutazione sulla capacità di coordinazione e tempismo:

Test di Harre

Test del salto della corda in 30 secondi

Valutazione modulo Nuoto in piscina

Osservazione sulla tecnica di esecuzione degli stili presentati.

Valutazione sulla forza esplosiva degli arti inferiori

-Test del salto in lungo da fermi

-Valutazione sulla forza esplosiva degli arti superiore:

Test del lancio della palle medica di 3kg

Data

01/06/2024