



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.liceofilippob Buonarroti.edu.it – CF 80007050505



Programma Svolto

Anno Scolastico

2023/24

Prof./ssa

IACOPO CARUGINI

Classe

2

Sezione

FSA

Indirizzo

Liceo Scientifico Opzione Scienze Applicate

Disciplina

Scienze Motorie

Programma Svolto

ATTIVITA' GENERALI

Il programma svolto è stato sempre riferito a quello ministeriale ed è stato adattato, sia qualitativamente che quantitativamente, alle caratteristiche psico-fisiche e morfo-funzionali del singolo alunno, alle reali capacità ed interessi individuali ed alle attrezzature e mezzi a disposizione. La valutazione delle competenze e dei livelli acquisiti è stata svolta utilizzando: prove pratiche oggettive e standardizzate, rilevazioni occasionali, interrogazioni sugli argomenti trattati a lezione.

- 1: Rielaborazione dello schema corporeo e degli schemi motori di base Contenuti :
 - a) equilibrio statico e dinamico in situazioni variabili o con destabilizzazione esterna.
 - b) percezione spazio-temporale: valutazione traiettorie; utilizzo dello spazio, tempistiche di gioco, scelte spazio-tempo in funzione delle situazioni.
 - c) capacità coordinative generali.
 - d) coordinazione in gesti tecnici specifici (capacità coordinative speciali)
- 2: Potenziamento Fisiologico
 - a) Mobilità articolare e flessibilità.
 - b) Resistenza generale (sport specifica, resistenza aerobica, capacità e potenza lattacida)
 - c) Velocità e rapidità
 - d) Potenziamento muscolare generale corpo libero e con piccoli sovraccarichi
 - e) Forza (in particolare forza esplosiva, esplosivo elastica, isometrica, forza relativa)
- 3: Educazione al rispetto delle regole e delle esigenze operative del gruppo-classe Contenuti :
 - a) Conoscenza delle principali regole dei giochi sportivi scolastici
 - b) Rispetto e collaborazione nei confronti di compagni ed avversari.
 - c) Autocontrollo e autostima nell'attività sportiva di gruppo inter/extra classe.
 - d) Padronanza di sé e sicurezza nell'utilizzo del corpo anche in situazioni particolari (es. pre-

acrobatica, superamento ostacoli, introduzione alla ginnastica artistica)

4: Pratica dei Giochi Sportivi Scolastici

Contenuti :

- a) Conoscenza approfondita del regolamento di almeno un gioco sportivo
- b) Perfezionamento dei fondamentali tecnici
- c) Pratica dei giochi

5: Acquaticità:

- a) familiarizzazione con l'ambiente acquatico
- b) conoscere e saper mettere in pratica le elementari competenze natatorie
- c) educazione respiratoria ed apnee prolungate
- d) impostazione e miglioramento della tecnica dei vari stili (stile libero, rana, dorso)

Test Motori effettuati per la valutazione delle competenze:

Test 1000m

Salto della Corda 30s

Valutazione in piscina capacità natatorie

Sergent Test

Test velocità 60m

l'insegnante gli alunni

.....
.....

Data

03/06/2024