

## LICEO CLASSICO A. MARIOTTIPERUGIA

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE SVOLTO NELLA CLASSE 1B A/S 2016/2017

Insegnante : Prof. Barbara Pasetti

#### **Capacità condizionali :**

- Resistenza: Esercizi dinamici per il controllo della resistenza aerobica .
- Forza: esercizi generali a corpo libero, test motori di rilevazione della forza degli arti superiori ed inferiori: lancio della palla medica e salto in lungo da fermi.
- Esercizi di mobilità generale.
- Andature atletiche
- Corsa ad ostacoli: tecnica ed esecuzione del gesto completo

#### **Capacità coordinative:**

- Esercizi di destrezza e di agilità.
- Esercizi di ginnastica posturale
- Esercizi con la funicella: RopeSkipping, valutazione e verifica dei livelli di apprendimento delle sequenze.
- Esercizi di coordinazione spaziale: circolo, diagonali, terziglie
- Esercizi di coordinazione statica dinamica generale.
- Percorso di destrezza e coordinazione

#### **Attività extracurricolari**

Tornei scolastici di calcio a 5, pallavolo, badminton

#### **Giochi sportivi :**

- Pallavolo: fondamentali, palleggio, bagher; battuta gioco strutturato
- Calcio a 5
- Pallamano: fondamentali individuali e di squadra, giochi propedeutici: il gambero, la regina, guardiaponti, bersaglio, palla al re.

Conoscenza della terminologia tecnica e sua applicazione in campo motorio, relativa alle attività proposte.

#### **VERIFICHE E VALUTAZIONI**

Sono state effettuate verifiche scritte attraverso questionari tipo C, sugli argomenti trattati; le valutazioni hanno compreso, inoltre, i risultati, la conoscenza e le competenze acquisite sulle singole prove pratiche, sulle capacità coordinative e sulla comprensione della terminologia tecnica, sulle rilevazioni dei test, sui livelli di socializzazione, di partecipazione, anche alle attività sportive extracurricolari; il rispetto delle regole, le giustificazioni ed assenze, il comportamento, l'impegno e la partecipazione al dialogo educativo in base alla programmazione di inizio anno e relativi criteri di valutazione.

L'insegnante  
Prof. Barbara Pasetti

Gli alunni



