

Liceo "G.B. Vico" Corsico – a.s. 2021/2022

Programma svolto durante l'anno scolastico

Classe:	4M
Materia:	Scienze Motorie
Insegnante:	Barbarossa Stefano
Testo utilizzato:	nessuno, materiale multimediale e cartaceo per lo studio degli argomenti di teoria

Argomenti svolti

ARGOMENTO	RIFERIMENTI
<p>Attività sportive sulle qualità motorie di base</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• Esercizi individuali e a coppie• Esercizi, percorsi e circuiti con eventuale utilizzo di piccoli attrezzi. <p>Conoscenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza e controllo del proprio corpo• Riadattamento del proprio schema corporeo• Miglioramento delle qualità motorie di base <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper gestire le capacità condizionali, coordinative, espressive.• Conoscenza e controllo del proprio corpo.	
<p>Attività sui fondamentali tecnici individuali degli sport praticati</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none">• PALLAMANO: Esercizi per i fondamentali tecnici individuali, passaggio, palleggio e tiro in porta• PALLAVOLO: Esercizi sulla schiacciata e battuta• PALLACANESTRO: tiro a canestro da fermo e in corsa• GINN ARTISTICA: Verticale• ATLETICA: Corsa veloce, staffetta e lancio del Vortex <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conoscenza di gesti tecnici individuali delle discipline Praticate <p>Competenze:</p> <ul style="list-style-type: none">• Saper utilizzare le specifiche gestualità tecnico/sportive individualmente ed in situazioni di gioco collettivo.	

<p>Attività sportive di squadra</p> <p>Contenuti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pallavolo: Consolidamento fondamentali tattici di squadra; partite • Pallacanestro: consolidamento fondamentali tecnici individuali ; fondamentali di squadra; • Pallamano: regole, ruoli e fondamentali tattici e di squadra; • situazioni di gara. Ultimate e Uniock <p>Conoscenze/Abilità:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei gesti tecnici, delle regole, dei ruoli e delle posizioni in campo. • Miglioramento della capacità collaborative attraverso la conoscenza e l'applicazione della tattica di gioco <p>Competenze:</p> <p>Saper gestire le capacità in situazioni relazionali di gruppo e/o di squadra rispettando le regole, consolidando la capacità di collaborare con i compagni e migliorando, a partire dall'esperienza, la capacità di saper risolvere problemi e prendere decisioni.</p>	
<p>Argomenti Teorici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forza, energetica muscolare. 	<p>Presentazione Power point sulla capacità condizionale della forza</p>

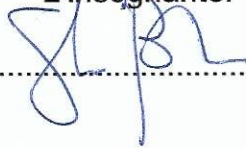
Corsico, 30 maggio 2022

I rappresentanti degli studenti:

.....
Silvia Sacchini

Nenì Jofisferi

L'insegnante:

.....


N.B. - Questo testo, pubblicato su web senza firma, è identico a quello firmato depositato in segreteria didattica