

# **ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE LICEI "BRUNO-FRANCHETTI"**

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**Classe 4A**

**INSEGNANTE GIORGIA MAURIZIO**

**Anno Scolastico 2016/2017**

### **OBIETTIVI DI CARATTERE GENERALE**

- a) migliorare le conoscenze e le abilità rispetto alla situazione di partenza;
- b) favorire l'armonico sviluppo dell'adolescente aiutandolo a superare le difficoltà e contraddizioni dell'età;
- c) prendere coscienza della corporeità in ambiente naturale e di libera espressività;
- d) cominciare ad acquisire abitudini al movimento che introducano il concetto di sport come costume di vita, e che portino gradualmente alla conoscenza dei diversi significati che lo sport può assumere nella società attuale
- e) promuovere attività sportive e favorire situazioni di sano confronto agonistico, sviluppando capacità arbitrali .
- f) promuovere l'evoluzione di un'equilibrata coscienza sociale che nasce dalla capacità di ognuno di integrarsi (differenziandosi) nel gruppo-classe.

Usufruendo dei materiali in dotazione alla scuola sono state privilegiate le seguenti attività:

- Esercitazioni individuali, a coppie a corpo libero per sviluppare la coordinazione.
- Esercitazioni di potenziamento con carichi gradualmente (carico naturale, andature di potenziamento)
- Lavoro per la stimolazione del "condizionamento organico" attraverso esercitazioni in circuito, a corpo libero e/o con attrezzature ( bacchette, funicelle, cerchi, palle) per la resistenza locale e generale, la forza, la velocità, la mobilità articolare, la destrezza generale.
- Attività sensoriale a percorso.
  
- Lavoro per l'equilibrio statico, dinamico di volo e per la coordinazione
- Avviamento alla pallavolo: esercitazioni per il palleggio, bagher, battute, schiacciate.
- Atletica leggera: andature ed esercizi di preatletica; corsa di velocità su 20m
- Forza isotonica e isometrica.

- Respirazione diaframmatica e toracica

-Diversi tipi di articolazioni: mobili, semimobili e fisse.

-Acrosport

-· Esercitazioni di allungamento per i gruppi muscolari principali: Stretching

-Elementi base dell' allungamento muscolo- scheletrico, con elementi di coordinazione nel lavoro di opposizione.

Tutta l'attività svolta, è sempre stata accompagnata da spiegazioni teoriche specifiche.

Tutti gli studenti hanno sostenuto prove di verifica pratiche.

VENEZIA MESTRE 05/06/2017

L'INSEGNANTE GIORGIA MAURIZIO

GLI STUDENTI