

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE “ALBERTI-DANTE”

Via San Gallo, 68 - 50129 Firenze (FI) - Tel. 055/484927 Fax 055/486787 Sede
Associata - Liceo Artistico Via Magliabechi, 9 Tel. 055/2480088 - Fax
055/2480415

sede Associata - Liceo Classico e Liceo Musicale, Via Puccinotti, 55 tel. 055/490268 e-mail: fiis03200c@istruzione.it
Cod. Mecc. FIIS03200C - Cod. fisc. 94276800482 - C.U. UFMV5P

***Anno Scolastico
2021/2022***

Programma svolto

Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: 4 E LICEO MUSICALE

INSEGNANTE: Gemma Ceccatelli

MATERIA D'INSEGNAMENTO: SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

PROGRAMMAZIONE DISCIPLINARE EFFETTIVAMENTE SVOLTA:

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Miglioramento delle capacità motorie;
- Capacità condizionali: la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità;
- Esprimersi attraverso il movimento: il movimento, l'apprendimento motorio, la memoria, gli schemi motori di base e il movimento volontario.
- Attivazione a corpo libero
- Test ed esercitazioni con la funicella e la spalliera svedese
- Percorsi motori per stimolare capacità motorie

Lo sport, le regole, il fair play

- Conoscenza delle principali regole e fondamentali degli sport di squadra (badminton, pallavolo, calcio, pallamano e pallacanestro);
- Conoscenza delle discipline dell'atletica leggera;
- Scelte dell'allenatore. Criteri per la gestione di una squadra attraverso visione della serie tv "Parole di un allenatore";
- Cenni sulla metodologia dell'allenamento relativa all'attività;
- Fair play: rispettare gli arbitri, rifiutare il doping, rifiutare la corruzione, rifiutare la violenza e rispettare gli avversari;

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

- Assumere comportamenti finalizzati al miglioramento della salute;
- Conoscere il concetto di salute e mantenimento;

Libro di testo:

***Competenze motorie* Zocca, Gulisano, Manetti, Marella, Sbragi
ED D'Anna**

Firenze_____

Firma docente



Firma studenti
