

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
LICEO SCIENTIFICO “ALBERT EINSTEIN”

Anno Scolastico 2023/2024

Classe: VA

Docente: Marina Mollica

OBIETTIVI: Realizzati in termini di conoscenza e capacità.

Gli alunni nel corso degli anni hanno dimostrato di aver migliorato la capacità di resistenza, velocità, scioltezza articolare, di essere in grado di utilizzare le qualità fisiche e neuro-muscolari in modo adeguato ad esperienze diverse ai vari contenuti, di saper rispettare le regole ed essere parte attiva in attività collettive.

CONTENUTI DISCIPLINARI:

1) POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- Esercizi di potenziamento generale e specifico
- Esercizi di mobilizzazione generale e specifica
- Conoscenza e pratica di alcune attività sportive
- Test pratici di valutazione sulle capacità condizionali e coordinative
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo
- Equilibrio statico e dinamico
- Presa di coscienza del proprio corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi

2) AVVIAMENTO AI GIOCHI DI SQUADRA

Pallavolo- Tennis Tavolo

Fondamentali individuali e di squadra delle discipline praticate

Attività di arbitraggio negli sport di squadra

Lo sport le regole, il fairplay

Cenni riassuntivi di Pronto Soccorso e rianimazione

Le ore di **Educazione Civica** sono state svolte in compresenza dal Prof. Domenico Basile

PALERMO

31/05/2024

L'INSEGNANTE

Mollica Marina

marina mollica