

## PROGRAMMI FINALI

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

**DOCENTE** M. CRISTINA CARRETTA

**DISCIPLINA** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE** 4<sup>^</sup> SEZ. M INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO

**LIBRO/I DI TESTO:** -----

### POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Miglioramento delle qualità motorie di base con particolare attenzione alla coordinazione dinamica generale, al senso ritmico ed alla coordinazione oculo manuale.

Miglioramento della capacità aerobica:

- ❖ camminate sul territorio
- ❖ esercizi in corsa ed esercizi con la corda

Miglioramento della forza, della velocità, della mobilità articolare e della destrezza

- ❖ esercizi a corpo libero individuali
- ❖ esercizi di mobilità generale;
- ❖ esercitazioni con la funicella con superamenti secondo diverse modalità
- ❖ tonificazione muscolare: core stability

### RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Coordinazione, percezione di sé, agilità, destrezza, controllo tonico-segmentario:

- ❖ funicella: superamenti secondo diverse modalità
- ❖ agilità e coordinazione arti inferiori: agility ladder
- ❖ funicella: 200 superamenti
- ❖ giochi con la palla (coordinazione oculo-segmentaria ed intersegmentaria, e controllo tonico-segmentario)
- ❖ esercizi di coordinazione dinamica generale a corpo libero
- ❖ percezione propriocettiva: equilibrio statico

### CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DEL SENSO CIVICO E DELLA SOCIALITÀ e COMPETENZE DI CITTADINANZA

- ❖ graduale aumento delle richieste nelle prestazioni
- ❖ essere in grado di organizzare il proprio apprendimento
- ❖ essere in grado di comprendere il linguaggio specifico della materia
- ❖ essere in grado di interagire in modo positivo con il gruppo classe
- ❖ essere in grado di valorizzare le proprie e le altrui capacità gestendo i conflitti
- ❖ essere in grado di inserirsi in modo attivo e consapevole nell'attività della classe e di far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità.
- ❖ essere in grado di affrontare e risolvere eventuali situazioni problematiche proponendo soluzioni personali
- ❖ conoscere e rispettare le regole di comportamento in palestra e durante lo svolgimento della DAD
- ❖ sviluppare la cultura motoria
- ❖ Conoscere ed applicare norme igienico-sanitarie indispensabili per il mantenimento del benessere individuale



**PROGRAMMI FINALI**

CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE

- ❖ Pallavolo fondamentali: battuta, bagher, palleggio
- ❖ pallacanestro: palleggio e tiri liberi
- ❖ pallavolo: gioco in forma libera
- ❖ pallavolo: partecipazione torneo d'istituto

Incontro: Bussole di legalità

Melegnano, 8 giugno 2023

Il docente

---

Carretta Maria Cristina

I rappresentanti di classe

---

Desiati Chiara

---

Khakha Iman