

Programma di Scienze Motorie e dello Sport

Anno Scolastico 2017/2018 – classe 5 D Liceo Scientifico

UD 1: Le capacità motorie coordinative e condizionali

Obiettivi formativi: conoscere ed essere consapevoli delle proprie capacità personali e motorie.

Contenuti:

- Capacità motorie (coordinative e condizionali); capacità personali (emotivo-affettive, socio-relazionali, intellettive);
- La resistenza: conoscere e sviluppare questa capacità condizionale adeguandola alla durata ed all'intensità del compito motorio.

UD 2: NBA 2 BALL

Obiettivi formativi: saper collaborare e confrontarsi, essere responsabili; analizzare la situazione per risolvere un problema.

Contenuti:

- Conoscere e praticare i fondamentali della pallacanestro;
- Saper marcare e smarcarsi, difendere, attaccare, giocare 3 contro 3;
- Conoscere e praticare l'NBA 2 BALL.

UD 3: Ginnastica artistica e acrosport

Obiettivi formativi: saper collaborare attivamente con gli altri; essere consapevoli delle proprie caratteristiche in modo da sapersi accordare con gli altri sul ruolo da interpretare nello svolgimento del lavoro.

Contenuti:

- Conoscere e praticare i principali elementi di preacrobatica nella ginnastica artistica: capovolta, verticale, ruota;
- Conoscere e costruire figure sia statiche che dinamiche di acrosport eseguite in coppia, a trio, a quartetto o a gruppi più numerosi;
- Conoscere e saper attuare l'assistenza diretta ed indiretta.

UD 4: Teoria, tecnica, tattica e arbitraggio della pallavolo

Obiettivi formativi: conoscere ed applicare le strategie tecnico-tattiche; confrontarsi nel rispetto delle regole e del fair play accettando le decisioni arbitrali.

Contenuti:

- I fondamentali nella pallavolo;
- Organizzare un torneo e sapersi confrontare all'interno dello stesso ricoprendo diversi ruoli;
- Arbitraggio: conoscenza e applicazione del regolamento e dei gesti arbitrali.

Castel San Giovanni, 10/05/2018

Prof.ssa Laneri Michela