**LICEO SCIENTIFICO A. EINSTEIN**
**Classe: 4B anno scolastico 2023-2024**
**SCIENZE MOTORIE**
**prof.ssa FAILLA LAURA**

1- **POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:** ricerca del miglioramento delle capacità condizionali, della mobilità articolare e delle grandi funzioni organiche.
   **1.1- Conoscenza e sviluppo delle capacità condizionali:** attività individuali e di gruppo a carico naturale e con attrezzi, lavori a stazioni, in circuito, percorsi per lo sviluppo della forza, della velocità e della resistenza.
   **1.2- Mobilità articolare:** conoscenza e tecnica di esecuzione degli esercizi di mobilità attiva e passiva (stretching).

2- **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI:** affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, resi necessari dalla nuove esigenze somato-funzionali.
   **2.1- Conoscenza e sviluppo delle capacità coordinative:** attività individuali, in coppia e in gruppo con l'utilizzo di palloni, funicelle, cerchi per lo sviluppo della coordinazione generale, oculo-segmentaria, spazio-temporale, ecc. e dell'equilibrio statico e dinamico.

3- **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:** acquisizione delle abilità specifiche e delle tecniche delle diverse specialità sportive, nonché la conoscenza delle regole.
   **3.1- Basket:** attività individuali, a coppie e di gruppo per lo sviluppo della coordinazione e della collaborazione con i compagni. Studio dei seguenti fondamentali:
   - Il tiro libero
   - Tiro in terzo tempo
   - La difesa sul giocatore con e senza palla
   - Lo smarcamento
   - I falli
   - Uno contro uno, due contro due e tre contro tre

   **3.2- Pallavolo:** attività individuale a coppie e a squadre di 6 elementi per lo sviluppo della percezione spazio-temporale, della coordinazione e della collaborazione con i compagni. Studio dei seguenti fondamentali:
   - I fondamentali individuali: il palleggio e le sue varianti, il bagher, la battuta dal basso/alto, la schiacciata, il muro.
   - Schema W

   **3.3- Atletica leggera:** esercizi di preatletica quali skip, balzi, salti, ecc.
   test 60m, salto in lungo.

   **3.4- Acrobatica base:** esercizi a corpo libero svolti singolarmente per lo sviluppo di elementi di Acrobatica base: capovolta av.-ind con supporti, candela, orizzontale prona.
   svolgimento di una sequenza con elementi di forza, equilibrio e coordinazione.

**Modalità di valutazione:** Test, prove pratiche.

L'insegnante: prof.ssa Failla Laura

I rappresentanti degli studenti: