LICEO SCIENTIFICO A. EINSTEIN
Classe: 2 C 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:

- I passaggi : a due mani dal petto, a due mani sopra il capo, schiacciato a terra,a una mano o laterale, a una mano tipo baseball, consegnato.
- Il tiro libero
- Il tiro in terzo tempo
- La posizione fondamentale, lo scivolamento
- 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.
- Tre passaggi.

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

3.4- Acrobatica base: studio di elementi a corpo libero quali: rotolamenti, capovolta av., indietro con supporto. elementi di equilibrio: candela, orizzontale prona.
valutazione tramite sequenza di elementi di acrobatica, elementi di forza e di equilibrio. **4- ED CIVICA: Progetto Vela e Ambiente, presso la scuola di Mare Santa Teresa-Lerici.**

Modalità di valutazione: Test, prove pratiche.

L'insegnante: prof.ssa Failla Laura

I rappresentanti degli studenti: