

**Liceo Scientifico Statale
F. Severi**

**Programma svolto anno scolastico 2020/2021
Scienze Motorie 3B**

Finalità dell'insegnamento

- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive.
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti per arrivare all'autovalutazione .
- Raggiungimento di un'autonomia di lavoro attraverso l'approfondimento operativo e teorico di attività motorie e sportive.
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute.

Obiettivi

Conoscenze

- Conoscenza della terminologia disciplinare.
- Conoscenza teorica delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico e sportivo.
- Conoscenza di argomenti teorici strettamente legati alla disciplina.
- Conoscenza dei principali interventi di primo soccorso applicati allo sport.
- Conoscenza generale di anatomia e fisiologia del corpo umano.

Capacità

- Miglioramento delle capacità coordinative.
- Consolidamento degli schemi motori di base al fine del miglioramento delle capacità coordinative.

Competenze

- Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico.
- Saper utilizzare il linguaggio non verbale come linguaggio codificato (arbitraggio), linguaggio creativo (espressività corporea) e come vera e propria forma di comunicazione.

Visione filmati sulla vita sportiva dei campioni dei principali sports.

Giochi sportivi

Pallavolo: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali, conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale con semplici tattiche di ricezione, difesa e attacco.

Pallacanestro: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali, conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale con semplici tattiche.

Regolamento e fondamentali della pallavolo.

Norme di igiene e salute.

Prof.ssa Giuseppina Ercolano