

## Programma svolto **SCIENZE MOTORIE 4ES** 2022 2023

Le lezioni si sono svolte in modalità diverse condizionate dalla sistemazione della classe in sede centrale (dotata di palestra e campi sportivi) o in succursale.

Durante i turni in succursale si sono utilizzate le ore di lezione anche per camminate veloci su tragitti tracciati in territorio limitrofo alle sedi scolastiche; tale attività ha lo scopo di migliorare e potenziare le prestazioni aerobiche e le funzioni cardiocircolatoria e respiratoria e concorre alla prevenzione delle malattie metaboliche legate al sovrappeso ed all'obesità.

Nelle lezioni in palestra si sono svolti esercizi a corpo libero inerenti alla coordinazione e all'orientamento del corpo nello spazio; inoltre esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra. Le lezioni sono state utili ed efficaci perché tutti gli studenti hanno partecipato con impegno e consapevolezza.

### **SCIENZE MOTORIE 4ES**

#### **Contenuti**

Lo svolgimento del programma è stato finalizzato al miglioramento e potenziamento delle prestazioni aerobiche e delle funzioni cardiocircolatoria e respiratoria in ottica di prevenzione delle malattie metaboliche legate al sovrappeso ed all'obesità; inoltre, tramite esercizi a corpo libero inerenti alla coordinazione si è voluta migliorare la capacità di ognuno di organizzare le proprie azioni in base allo spazio e al tempo. Altri esercizi a corpo libero hanno riguardato l'equilibrio visto come capacità di mantenere o recuperare una posizione stabile del corpo.

#### **Metodo**

Durante i turni in succursale si sono utilizzate le ore di lezione per camminate veloci su tragitti tracciati in territorio limitrofo alle sedi scolastiche.

Nelle lezioni in palestra, dopo aver fornito le giuste informazioni per la buona riuscita del movimento, si sono svolti semplici esercizi a corpo libero inerenti alla coordinazione e all'equilibrio oltre a esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

#### **Misurazione e valutazione**

Sono state valutate, capacità relazionali, rispetto delle regole, miglioramenti motori in congruenza con i criteri di dipartimento.

## **Programma di Scienze Motorie**

Consolidamento schemi motori di base e potenziamento delle capacità condizionali e coordinative:  
aggiustamento degli schemi corporei (percezione spazio-temporale, consolidamento lateralità)  
coordinazione di base (apprendimento, controllo, adattamento motorio)  
equilibrio posturale e dinamico.

Esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

Approfondimento e confronto sulle regole della pallavolo; area di gioco, calcolo punteggi, principali infrazioni al regolamento.

Miglioramento della funzione cardio-respiratoria, della resistenza, della forza, della velocità, della mobilità articolare.

Camminate veloci, all'aperto, su percorsi esterni alla sede scolastica.

## **Salute e Benessere.**

Alimentazione dello sportivo.

Problematiche legate all'obesità e falsi miti sui cibi.

Comportamento in palestra.

## **Obiettivi comportamentali, relazionali, motivazionali.**

Consolidamento del carattere.

Sviluppo della socialità e del senso civico.

Rispetto delle regole.

Collaborazione ed assunzione di ruoli.

Anzio 04 giugno 2023

Il docente

Prof. Maurizio Siraco

GLI STUDENTI

Maurizio Siraco



