

## Scienze Motorie

### **Metodi**

Attività di recupero: modalità IN ITINERE, percorsi individualizzati, gruppi di livello, attività di tutor tra pari

### **Misurazione e valutazione**

**Criteri valutativi:** in congruenza con i criteri di Dipartimento

**Per la parte pratica:** dopo la valutazione del livello iniziale di preparazione, oltre all'osservazione costante e puntuale durante le lezioni, le valutazioni sono state effettuate in base a griglie specifiche relative a prestazioni individuali sui fondamentali tecnici trattati, utilizzate per tutte le classi ed indirizzi dell'Istituto.

**Per la parte teorica:** prove di verifica strutturate a risposta multipla.

Oltre al rendimento specifico nella disciplina ed alle qualità motorie finali in rapporto alle caratteristiche personali ed ai livelli di partenza, sono stati tenuti in considerazione:

- continuità e correttezza nella partecipazione
- interesse dimostrato
- collaborazione con il gruppo

LICEO CLASSICO, MUSICALE E DELLE SCIENZE UMANE  
"CHRIS CAPPELL COLLEGE" ANZIO  
CLASSE V AS- A.S. 2023-2024  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE  
DOCENTE: Prof.ssa Caterina Longhi

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe.

**Attività ludica:**

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

**Sport di squadra:** calcio, pallavolo, basket

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

**Sport individuali e di coppia:** tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

**Attività di allenamento:**

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.
- esercizi coordinativi
- esercizi di mobilizzazione
- esercizi sul ritmo e coreografie
- esercizi di potenziamento fisiologico
- ginnastica posturale
- ginnastica respiratoria
- preatletica
- esercizi di defaticamento

## Programma di teoria svolto: Cenni

- Apparato scheletrico e articolare
- Tessuti, organi
- Rachide e paramorfismi
- Apparato cardio – circolatorio
- Sistema muscolare
- Apparato respiratorio
- Sistema nervoso
- Alimentazione e problematiche alimentari (inerente anche all'Educazione Civica)
- Sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva
- Storia dell'Educazione Fisica
- Diritto alla salute (inerente anche all'Educazione Civica)
- Dipendenze (inerente anche all'Educazione Civica)
- L'inclusione nello sport
- Donne nello Sport
- Le olimpiadi

### Progetto 3000 passi

- Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nelle sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.
- Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

FIRTA ALUNNI  
Nemi Arnes  
Eleonora Arnes

Prof.ssa Caterina Longhi  
