

Liceo Scientifico Statale “Enrico Fermi” Massa

Via Fermi 2, 54100 Massa (MS) C.F. 80001820457



Peo: mmps01000b@liceofermimassa.edu.it

Pec: mmps01000b@pec.istruzione.it

Sito web: www.liceofermimassa.edu.it

Codice univoco: UFTKY7

Tel: 058541106



PROGRAMMA SVOLTO

prof. Giannetti Gianluca

Materia: Scienze Motorie

Classe: 4 B

Anno: 2023/24

Il Programma svolto ha proposto le seguenti conoscenze:

Le potenzialità del movimento del corpo, le posture corrette e le funzioni fisiologiche

L'anatomia e la fisiologia del sistema nervoso Strumenti e tecniche di apprendimento motorio

Le modalità di utilizzo dei diversi linguaggi non verbali

Completamento dello studio ed applicazione delle discipline dell'Atletica leggera

le tecniche individuali degli sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio

a 5, calcio a 11, padel e unihockey

Le abilità tecniche degli sport di racchetta.

La tattica di squadra

I ruoli nel gioco praticato e le caratteristiche necessarie a coprire ogni ruolo

I principi fondamentali della prevenzione e attuazione della sicurezza personale in

palestra e negli spazi aperti

Conoscere le procedure per il primo soccorso.

Il lavoro pratico in palestra ha riprodotto e cercato di ottenere determinate competenze:

Avere maggior padronanza del proprio corpo e percezione di sé, valutare le proprie prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva

Ampliamento delle capacità coordinative e condizionali, realizzare movimenti complessi e conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive, supportate anche da approfondimenti culturali e tecnico -tattici

Espressività corporea, sperimentare varie tecniche espressivo-comunicative e padroneggiare gli aspetti non verbali della propria capacità espressiva

Lo sport, le regole il fair play, organizzare attività sportive individuali o attività espressive, interpretare i fenomeni legati al mondo sportivo ed all'attività fisica

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione, adottare stili di vita corretti e salutari e acquisire comportamenti responsabili per la propria e altrui incolumità.

Svolta unità di educazione civica in riferimento al "Ecosostenibilità", sport all'aperto in ambiente naturalistico, con particolare attenzione e sensibilizzazione del rispetto dell'ambiente e delle pratiche ecosostenibili.

Massa, 15-6-2024

**Il docente
Giannetti Gianluca**