

Istituto d'Istruzione Superiore "Decio Celeri" Lovere (BG)

Liceo Artistico – Classico – Scientifico – Scienze Applicate – Sportivo

Via Nazario Sauro, 2 - 24065 Lovere (BG) – Tel. 035 983177- C.F. 81004920161 - Cod.Mecc. BGIS00100R

www.liceoceleri.it e-mail: bgis00100r@istruzione.it posta certificata: bgis00100r@pec.istruzione.it

Anno scolastico 2022/ 2023

MOD12 - PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE	MATERIA	CLASSE 5 [^] Sez. B
PASINELLI GIOVANNI	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	LICEO SCIENZE APPLICATE

Argomenti:

ATTIVITÀ DI BASE	Andature ed esercizi preatletici. Esercitazioni elementari di resistenza e di velocità	OBIETTIVI 1) Potenziamento fisiologico 2) Rielaborazione schemi motori di base
	Esercizi di forza e d'irrobustimento: a carico naturale, con piccoli attrezzi (palle, palle mediche) o ai grandi attrezzi (spalliere)	<u>COMPETENZE - CAPACITÀ DA ACQUISIRE</u> 1-tollerare un carico di lavoro submassimale per un tempo prolungato 2-vincere resistenze rappresentate dal carico naturale 3-compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile 4-eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia possibile 5-migliorare il controllo segmentario 6-attuare movimenti complessi in situazione variabile
	Esercizi posturali e di equilibrio. Esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e oculo – podalica.	7-svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio
	Esercizi di mobilizzazione e scioltezza articolare. Esercizi di allungamento muscolare	
ATLETICA LEGGERA GIOCHI SPORTIVI	Corsa (resistenza e velocità) Camminate sul territorio Test di Leger Corsa ad ostacoli (maschi)	OBIETTIVI 3) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico 4) Conoscenza e pratica delle attività sportive
	Pallavolo, pallacanestro, pallamano, badminton, calcetto: applicazione delle tecniche fondamentali e sviluppo della tattica di gioco durante la partita	<u>COMPETENZE - CAPACITÀ DA ACQUISIRE</u> 1-conoscere e praticare, nei vari ruoli, le specialità individuali e gli sports di squadra proposti
	Baseball: apprendimento delle tecniche fondamentali	2-esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale
	Fresbee: apprendimento delle tecniche fondamentali Fitness in palestra professionale: conoscenza delle attrezzature e del loro utilizzo migliore	3-socializzare con gli altri mostrando un comportamento corretto e il pieno rispetto delle regole



Istituto d'Istruzione Superiore "Decio Celeri" Lovere (BG)

Liceo Artistico – Classico – Scientifico – Scienze Applicate – Sportivo

Via Nazario Sauro, 2 - 24065 Lovere (BG) – Tel. 035 983177- C.F. 81004920161 - Cod.Mecc. BGIS00100R

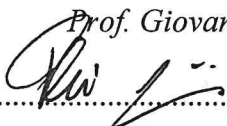
www.liceoceleri.it e-mail: bgis00100r@istruzione.it posta certificata: bgis00100r@pec.istruzione.it

PREACROBATICA ED ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI	Saltelli con le funicelle	<p>OBIETTIVI</p> <p>2) Rielaborazione schemi motori di base</p> <p><u>COMPETENZE - CAPACITÀ DA ACQUISIRE</u></p> <p>1-compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile</p> <p>2-eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia possibile</p> <p>3-migliorare il controllo segmentario</p> <p>4-attuare movimenti complessi in situazione variabile</p> <p>5-svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio</p> <p>6-decisione , coraggio, concentrazione e prontezza</p>
	Sequenza alle parallele simmetriche: maschi	
	Sequenza sulla trave d'equilibrio: femmine	
	Sequenza ritmata sugli step (femmine)	
TEORIA	Corsa ad ostacoli: tecnica e regolamento. Baseball: tecnica e regolamento.	<p>OBIETTIVI</p> <p>5) Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e prevenzione infortuni</p> <p><u>COMPETENZE - CAPACITÀ DA ACQUISIRE</u></p> <p>1-conoscere l'organismo umano ed imparare a salvaguardarlo anche attraverso il movimento e le attività sportive</p> <p>2-conoscere le norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni ed in caso di incidenti.</p> <p>3-collegare la teoria con la pratica</p>
	Nozioni sul pronto soccorso e corso brevetto per il defibrillatore.	

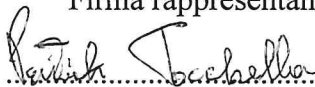
Lovere, 25/05/2023

Firma docente

Prof. Giovanni Pasinelli


.....

Firma rappresentanti di classe


.....


.....