

**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**

<b>DOCENTI</b> <b>PASINELLI GIOVANNI</b>  <b>SALVADOR STEFANO</b>	<b>MATERIE</b> <b>SCIENZE MOTORIE</b>  <b>DISCIPLINE SPORTIVE</b>	<b>CLASSE 5<sup>^</sup> Sez. E</b>  <b>LICEO SPORTIVO</b>
--	--	---

**Argomenti:**

<b>ATTIVITÀ DI BASE</b>	Andature ed esercizi preatletici. Esercitazioni elementari di resistenza e di velocità	<b>OBIETTIVI</b> 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	



**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](http://www.liceoceleri.it) e-mail: [bgis00100r@istruzione.it](mailto:bgis00100r@istruzione.it) *posta certificata*: [bgis00100r@pec.istruzione.it](mailto:bgis00100r@pec.istruzione.it)

<b>ATLETICA LEGGERA GIOCHI SPORTIVI</b>	Corsa (resistenza e velocità) salto in alto lancio del vortex/giavellotto salto in lungo	<b>OBIETTIVI</b> 3) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico 4) Conoscenza e pratica delle attività sportive
	Pallavolo, pallacanestro, calcetto: applicazione delle tecniche fondamentali e sviluppo della tattica di gioco durante la partita  Rugby: apprendimento delle tecniche fondamentali, delle tattiche di base e delle regole di gioco.  Pallamano: apprendimento delle tecniche fondamentali, delle tattiche di base e delle regole di gioco.  Flag Football: apprendimento delle tecniche fondamentali di base, delle tattiche di base e delle regole del gioco.  Palla tamburello: apprendimento delle tecniche fondamentali di base, delle tattiche e delle regole del gioco scolastico indoor.  Orienteering: conoscenza ed uso, sul territorio, della cartina topografica e della sua scala, della bussola e riconoscimento/calcolo degli azimut.	<u>COMPETENZE - CAPACITÀ DA ACQUISIRE</u> 1-conoscere e praticare, nei vari ruoli, le specialità individuali e gli sports di squadra proposti 2-esprimersi con il corpo ed il movimento in funzione di una comunicazione interpersonale 3-socializzare con gli altri mostrando un comportamento corretto e il pieno rispetto delle regole
<b>PREACROBATICA ED ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI</b>	Pattinaggio inline (in palestra): apprendimento delle tecniche fondamentali	<b>OBIETTIVI</b> 2) Rielaborazione schemi motori di base
	Sequenza alle parallele simmetriche: maschi  Sequenza sulla trave d'equilibrio: femmine  Coreografia ritmata sugli step (ideata e presentata sia da gruppi maschili che femminili)	<u>COMPETENZE - CAPACITÀ DA ACQUISIRE</u> 1-compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile 2-eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia possibile 3-migliorare il controllo segmentario 4-attuare movimenti complessi in situazione variabile 5-svolgere compiti motori in situazioni inusuali tali da richiedere la conquista, il mantenimento ed il recupero dell'equilibrio 6-decisione , coraggio, concentrazione e prontezza



**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](http://www.liceoceleri.it) e-mail: [bgis00100r@istruzione.it](mailto:bgis00100r@istruzione.it) *posta certificata*: [bgis00100r@pec.istruzione.it](mailto:bgis00100r@pec.istruzione.it)

<b>TEORIA</b>	<p>Conoscenze teoriche: rugby, orienteering, salto in alto, salto in lungo, lancio del vortex/giavellotto, pallamano, palla tamburello e flag football.</p>	<p style="text-align: center;"><b>OBIETTIVI</b></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>
	<p>Sistema cardiocircolatorio e respiratorio</p> <p>Riconoscere i comportamenti più adeguati alla tutela della salute per evitare traumi, conoscere i traumi più comuni e le buone prassi di primo soccorso, nozioni sull'intervento del 112 e acquisizione brevetto per l'uso del DAE ( defibrillatore).</p> <p>La storia dell'Educazione fisica e dello sport dalle origini ai giorni nostri. Lo Olimpiadi dell'era moderna. Sport e politica e sport e società.</p> <p>Le capacità motorie: coordinative e condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità) e test più diffusi per misurarle.</p> <p>Alimentazione e disturbi alimentari</p>	

Lovere, 25/05/2023

Firma docenti

*Prof. Giovanni Pasinelli*

*Prof. Stefano Salvador*

Firma rappresentanti di classe

*Federica Saide*

*Alfonso Parnon*

