Liceo Scientifico Statale
"Leon Battista Alberti"
Con indirizzo delle Scienze applicate e Liceo delle lingue orientali
Sede centrale: Viale Colombo, 37 - 09125
CAGLIARI

PROGRAMMA FINALE
A.S. 2021-2022

Prof.ssa Gaia Mandolesi
Materia: Scienze Motorie
Classe: 4CS

La programmazione ha ricalcato in parte, nelle conoscenze, nei contenuti, nelle competenze e nelle abilità, quella comune definita dal gruppo disciplinare.

Il programma del quarto anno è stato strutturato sulla base dei seguenti obiettivi raggiunti attraverso collegamenti fra argomenti teorici e pratici della materia: miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, conoscenze di base teoriche e pratiche dei giochi di squadra, consapevolezza del proprio corpo, della percezione di sé e delle capacità motorie ed espressive.

Questi obiettivi sono stati raggiunti attraverso lo svolgimento dei seguenti argomenti affrontati durante l'anno scolastico:

- Unità motorie e graduazione della forza
- Capacità condizionali e allenamento: forza e velocità
- Capacità e abilità motorie.
- I test di valutazione motoria.
- Il doping: sostanze e metodi proibiti
- Esercizi di carattere generale: esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative, esercizi a carico naturale e/o con sovraccarico, in circuito, individuali e a coppie, con piccoli attrezzi, esercizi per il miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, flessibilità)
- Atletica: corsa, andature
- Giochi sportivi e pre-sportivi secondo protocolli covid in vigore: pallavolo, pallamano, beach tennis

EDUCAZIONE CIVICA: educazione alla cittadinanza e salute: Impatto globale dell'inattività. Il piano di azione globale per l'attività fisica.

Data: 26/05/2022

Gli allievi *Il Docente*
Prof.ssa *Gaia Mandolesi*