

LICEO SCIENTIFICO- CLASSICO

Programma svolto

a.s. 2023-2024

Disciplina: SCIENZE MOTORIE

Docente: GIULIA FORTUNATO

Classe: QUARTO CLASSICO

Libri di testo: TRAINING FOR LIFE, PAJANI E LAMBERTINI

CONTENUTI DEL PROGRAMMA SVOLTO

Conoscenze pratiche acquisite:

- ✓ Studio delle tecniche individuali di vari sport: *tennis, calcio, pallavolo, basket*.
- ✓ Approfondimento di alcuni sport studiati e delle rispettive situazioni di gioco: *calcio, pallavolo*.
- ✓ Giochi di agilità, giochi sportivi (palla prigioniera) e ritmici (andature, cambi di direzione, scatti, salti).
- ✓ Test sulle capacità condizionali e coordinative.
- ✓ Attività a corpo libero (yoga) o con piccoli attrezzi e tecniche di riscaldamento, potenziamento e defaticamento muscolare anche con l'utilizzo di un accompagnamento musicale.

Contenuti teorici:

- ✓ Visione del film "ICARUS"
- ✓ Aggiustamenti e adattamenti del sistema endocrino all'esercizio fisico.
- ✓ Il doping: che cosa è il doping. La lotta contro il doping. Modifiche anatomo-fisiologiche legate all'assunzione di sostanze dopanti. Il ruolo del doping nello sport di alto livello e a livello amatoriale. Visione del documentario: Icarus

Progetti:

- ❖ **Studente / Atleta di alto livello:** progetto didattico sperimentale Studente – Atleta di alto livello indetto dal MIUR per a.s. 2022 – 2023. Redazione di un piano di studi personalizzato per gli studenti-atleti d'interesse nazionale.
- ❖ **Volley Scuola:** A) attività pratica: torneo di pallavolo indoor maschile e femminile, B) concorso per gli studenti nell'ambito del progetto "V come Volley scuola e V come Valori" indetto dalla FIPAV. Partecipazione ad alcuni seminari online di educazione ambientale e cittadinanza digitale che si affiancano al percorso di Educazione Civica. Seminari in presenza: la giornata mondiale dell'alimentazione, sicurezza stradale e cyberbullismo.



- ❖ **Settimana del Cristo Re:** evento sportivo scolastico che ha visto impegnati i ragazzi in giochi sportivi e popolari (la corsa con i sacchi, il tris, i tiri a canestro, giochi di coordinazione generale).
- ❖ **Tornei interclassi:** pallavolo e calcio.
- ❖ **Uscita sportiva agli Internazionali di tennis BNL d'Italia.**

RAPPRESENTANTI

DOCENTE