



LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”
Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400
Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>
e-mail: fips100007@istruzione.it - pec: fips100007@pec.istruzione.it

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE: I SEZIONE: BS

DOCENTE: ROSSI MASSIMO

♦ **CONTENUTI**

1 SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Temi/Moduli/UDA	Competenze	Obiettivi (abilità e conoscenze)
UDA 0: Contratto formativo	Conoscere le regole valide per tutto l'anno a cui attenersi per il comportamento, per le giustificazioni, le assenze alle lezioni ecc.	Si esplicitano le attività che saranno svolte a lezione, le discipline sportive che si approfondiranno, si fa chiarezza su come saranno valutati gli studenti (presenze a lezione, prove pratiche, prove scritte, relazioni ecc.).
UDA 1: i principi fondamentali della sicurezza in palestra	Conoscere i principi fondamentali di prevenzione e sicurezza personale in palestra e negli spazi aperti; - osservare i principi igienici essenziali.	Rispettare le regole di comportamento in palestra e nei trasferimenti, rispettare il materiale scolastico e i tempi di esecuzione di tutti i compagni. Conoscere i principali cartelli presenti in palestra.

2 PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Temi/Moduli/UDA	Competenze	Obiettivi (abilità e conoscenze)
UDA 2 schemi motori di base e lo stretching	- Conoscere saper utilizzare la ginnastica respiratoria e lo stretching; le regole di utilizzo di questi esercizi e quando sia necessario, o utile, inserirle nell'apprendimento sportivo. - Sapere discriminare il momento migliore per lavorare sulla mobilità e/o sullo stretching.	- Conoscere il proprio corpo, le posizioni di partenza e le posture corrette. Conoscere le relazioni tra corpo e spazio. Conoscere i ritmi nel nostro corpo, saper individuare il ritmo nel movimento. - Conoscere e sperimentare i vari tipi di equilibrio e, in generale, i meccanismi che lo regolano e i rapporti tra equilibrio e movimento. Conoscere gli schemi motori di base. - L'elasticità muscolare e la mobilità articolare come premessa ad una corretta esecuzione del movimento. Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore in relazione all'attività fisica.
UDA 3 Le capacità condizionali anaerobiche: la forza e la velocità	Saper sviluppare in un gesto motorio le proprie capacità di forza e di velocità prendendo coscienza dei propri mezzi.	Riconoscere nelle diverse forme di attività fisica il lavoro anaerobico. Conoscere i principi che regolano l'allenamento della forza e della velocità.



LICEO SCIENTIFICO STATALE "ANTONIO GRAMSCI"

Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400

Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>

e-mail: fips100007@istruzione.it - pec: fips100007@pec.istruzione.it

UDA 4 Le capacità condizionali aerobiche: la mobilità articolare, il cuore, i polmoni e la resistenza	<ul style="list-style-type: none">- Sapere come valutare lo sforzo attraverso i parametri del corpo;- Utilizzo dell'ascoltazione del cuore attraverso il battito del polso o del petto;- sapersi orientare con i numeri della frequenza cardiaca (a riposo, normale, aerobico, anaerobico e massimale);- Saper modulare e distribuire il carico di lavoro delle proprie capacità fisiche in relazione alle diverse richieste.- conoscere la struttura e la funzione del cuore, i vasi sanguigni, la grande e la piccola circolazione, il sangue, la piccola circolazione o circolazione polmonare.	<ul style="list-style-type: none">- corsa di preparazione alla corsa campestre; informazioni su come si può ascoltare il battito cardiaco; generalità sulla struttura dell'apparato cardiocircolatorio; prove di rilevazione del battito sul polso che sulla carotide; corsa blanda a rilevazione; corsa intensa e rilevazione; prova di corsa aerobica in coppia continuando a parlarsi.- corsa aerobica e anaerobica a staffette; indicazioni per restare in uno spazio preciso di pulsazioni (da 150 a 160 bpm); osservazioni riguardo alla diversa fatica, alla respirazione.- lezione teorica in classe sugli aspetti principali dell'apparato cardiocircolatorio (schemi e appunti) e respiratorio.
UDA 5: La coordinazione generale e speciale	<ul style="list-style-type: none">- Saper coordinare le diverse parti del proprio corpo in relazione alle diverse richieste.- saper utilizzare gli arti del corpo con coordinazione, timing, ampiezza di movimento e psicodinamica.	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere e sperimentare le diverse forme di coordinazione, le capacità coordinative generali e speciali. -- Esercitazioni singole e a coppie con piccoli attrezzi per il miglioramento della coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.

3 SPORT REGOLE E FAIR PLAY

Temi/Moduli/UDA	Competenze	Obiettivi (abilità e conoscenze)
UDA 6 gli sport con la racchetta 1: il Tennistavolo	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il gioco del tennistavolo sia singolo che in doppio, conoscerne le regole di gioco e il regolamento.	<ul style="list-style-type: none">- Prova semplice del gioco partendo dai fondamentali e spiegando agli studenti gli elementi minimi del gioco (scopo del gioco, il campo, la palla, i giocatori, il regolamento di massima, i fondamentali individuali); svolgimento di una partita facilitata tra i componenti della classe; Valutazione degli studenti in base al lavoro svolto.
UDA 7 Gli sport con la racchetta 2: Il Badminton	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere in modo elementare il gioco del badminton, conoscerne le regole di gioco e il regolamento.	<ul style="list-style-type: none">- Prova semplice del gioco partendo dai fondamentali e spiegando agli studenti gli elementi minimi del gioco (scopo del gioco, il campo, la palla, i giocatori, il regolamento di massima, i fondamentali individuali e di squadra); svolgimento di una partita facilitata tra i componenti della classe; Valutazione degli studenti in base al lavoro svolto
UDA 8 Gli sport di squadra: A) pallamano B) pallacanestro C) pallavolo D) rugby E) calcio a 5	<ul style="list-style-type: none">- Conoscere il gioco e le regole "io e la palla";-Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra delle principali discipline "io, la palla, il compagno";- Conoscere il gioco nel suo complesso "io, la palla, il compagno, l'avversario";- essere in grado di utilizzare i Transfer motori nelle diverse discipline.	<ul style="list-style-type: none">- Scopo del gioco, il campo, la palla, i giocatori, il regolamento di gioco, i fondamentali individuali;- gioco propedeutico; esercitazioni individuali e a coppie, fondamentali individuali e di squadra, componenti tattiche;- svolgimento di una partita tra i componenti della classe e prova di gioco organizzato.
UDA MULTIDISCIPLINARE 9 Educazione Civica: sport regole e fair play	<ul style="list-style-type: none">- conoscere il valore delle regole per un corretto e rispettoso svolgimento delle attività sociali;- conoscere i regolamenti sportivi delle specialità affrontate;- conoscere il valore della cooperazione per il raggiungimento	<ul style="list-style-type: none">- Utilizzare le regole sportive come strumento di convivenza civile;- sapersi comportare lealmente, riconoscendo il valore dei compagni e degli avversari, accettando il giudizio arbitrale, le sconfitte e riconoscendo i propri errori nei giochi come nel comportamento;- saper applicare le regole nei giochi, sia come giocatore che



LICEO SCIENTIFICO STATALE “ANTONIO GRAMSCI”

Via del Mezzetta, 7 – 50135 FIRENZE – Tel. 055/610.281 – Fax 055/608400

Cod. Mecc. FIPS100007 - Cod. Fisc. 80031570486 – sito internet <http://www.liceogramsci.edu.it>

e-mail: f fips100007@istruzione.it - pec: fips100007@pec.istruzione.it

	di un finale comune;	come arbitro; - saper collaborare positivamente con i compagni mettendo a disposizione del gruppo-squadra le proprie abilità tecniche, tattiche e di sostegno
--	----------------------	--

Gli Studenti

Il Docente
