

## LICEO ARTISTICO "RENATO COTTINI"

### PROGRAMMAZIONE DIDATTICA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE per il TRIENNIO.

Profilo dello studente previsto a inizio anno:

*L'allievo al termine del biennio dovrebbe essere in grado di:*

- utilizzare, integrare e combinare differenti schemi motori di base (statici e dinamici)
- conoscere la propria identità fisico-corporea
- esprimere la sua corporeità in forme differenti
- riconoscere e modulare stati emotivi in situazioni di gara
- interagire e collaborare con il compagno e con la classe in situazioni di movimento e di gioco
- elaborare e progettare semplici situazioni di esercizio e di gioco
- valutare in modo critico alcune esperienze motorie- espressive
- destreggiarsi in semplici compiti di arbitraggio in alcune discipline sportive di base;
- comprendere e rispettare regole di tutela della salute, della sicurezza e del benessere personale.

*Profilo dello studente previsto al termine del corso di studi:*

*L'allievo al termine del triennio dovrebbe essere in grado di:*

- combinare diversi schemi motori di base
- esprimere al meglio la propria corporeità individuando i suoi punti di forza
- gestire autonomamente la propria emotività
- elaborare e progettare situazioni di gioco più complesse
- essere in grado di valutare le esperienze motorie vissute
- acquisire autonomia nell'arbitraggio
- acquisire la consapevolezza dell'attività fisica quale strumento di prevenzione a tutela della salute

#### CONTENUTI TEORICI

- Terminologia specifica degli esercizi e regolamento tecnico di alcuni sport (atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, pallamano, hitball, calcio).
- Alimentazione
- Doping
- Anatomia del movimento

#### CONTENUTI PRATICI

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra
- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
- Hitball: regolamento e fondamentali di gioco.
- Calcio e calcetto: regolamento e fondamentali di gioco.
- Atletica leggera
- Uso dei piccoli attrezzi: funicella, palla. Esercizi di coordinazione nello spazio.
- Giocoleria: sperimentazione di alcuni attrezzi per il consolidamento della coordinazione generale

Modalità di recupero delle eventuali carenze formative degli studenti: in itinere con percorsi, prove, esercizi facilitanti e interrogazioni orali per la parte teorica.