



**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: 2CS

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

Il programma del secondo 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:

- Sistema muscolare
- Apparato respiratorio
- Apparato cardio-circolatorio
- 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
- Educazione civica: educazione alla cittadinanza e sport; rispetto delle regole e Fair Play

Data: 26/05/2022

Gli allievi

Il Docente

Prof.ssa Gaia Mandolesi