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. 2021-2021

Prof.ssa Gaia Mandolesi
Materia: Scienze Motorie
Classe: 5ES

La programmazione ha ricalcato in parte, nelle conoscenze, nei contenuti, nelle competenze e nelle abilità, quella comune definita dal gruppo disciplinare. Il programma del quinto anno è stato strutturato sulla base dei seguenti obiettivi raggiunti attraverso collegamenti fra argomenti teorici e pratici della materia: miglioramento e consolidamento delle capacità coordinative e condizionali, approfondimenti teorici e pratici dei giochi di squadra, approfondimento della 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:

- Conoscenza e applicazione delle strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi (pallavolo, beach tennis, pallamano) con rispetto delle regole e fair play.
- Capacità organico-muscolari: capacità condizionali e coordinative; sviluppo delle capacità condizionali: definizione e classificazione della forza; regimi di contrazione (concentrico, eccentrico, isometrico, pliometrico).
- Consapevolezza degli effetti positivi generati da percorsi di preparazione fisica specifici: principi di allenamento della forza.
- Approfondimenti di fisiologia: apprendimento e controllo motorio (sistema percettivo, sistema elaborativo, sistema effettore, sistema di controllo): come si apprende e si affina un gesto motorio.
- L'importanza dei comportamenti sportivi leali nei confronti della propria salute e dello sport: il doping.

Eventuali osservazioni: causa Covid19 non è stato possibile approfondire alcuni aspetti del programma previsto inizialmente.

Data: 11/05/2022

Gli allievi *Il Docente*

Prof.ssa *Gaia Mandolesi*