

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

**COORDINATORE PROF. FRANCESCO PETTRONE
OBIETTIVI GENERALI INTERDISCIPLINARI:**

Cognitivi ed affettivi:

- CONOSCENZA (MEMORIZZAZIONE DI QUANTO SI È APPRESO);
- COMPRESIONE E GESTIONE DEI PROCESSI DI INFORMAZIONE;
- APPLICAZIONE (FAR USO IN UN CONTESTO NUOVO DI CIÒ CHE SI È APPRESO);
- ANALISI;
- INTERESSI;
- SOCIALIZZAZIONE.

OBIETTIVI EDUCATIVI DISCIPLINARI

- CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE;
- EDUCAZIONE SPORTIVA SPECIFICA;
- CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO.

COMPETENZE DI CITTADINANZA

- COMUNICARE;
- IMPARARE AD IMPARARE;
- PROGETTARE;
- COLLABORARE E PARTECIPARE;
- AGIRE IN MODO AUTONOMO E RESPONSABILE;
- RISOLVERE PROBLEMI;
- ACQUISIRE E INTERPRETARE L'INFORMAZIONE;
- COLLABORARE E PARTECIPARE;
- INDIVIDUARE COLLEGAMENTI E RELAZIONI.

PREREQUISITI

- CAPACITÀ DI ASCOLTARE LE INFORMAZIONI RELATIVE AI MOVIMENTI DA ESEGUIRE E ALLA GIUSTA SEQUENZA SPAZIO-TEMPORALE ENTRO CUI INSERIRLI;
- CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE;
- CAPACITÀ DI PREVEDERE LE CONSEGUENZE DEI PROPRI MOVIMENTI (LANCI, TRAIETTORIA, REAZIONE DEI COMPAGNI E DEGLI AVVERSARI NELLE AZIONI SPORTIVE);
- CAPACITÀ DI MANTENERE UN BUON LIVELLO DI ECCITAZIONE NERVOSA ED UN SUFFICIENTE CONTROLLO EMOTIVO;
- TEMPI DI REAZIONE MOLTO BREVI;
- CAPACITÀ DI PRENDERE DECISIONI RAPIDE ED EFFICACI;
- CAPACITÀ DI UTILIZZARE LE INFORMAZIONI RETROATTIVE (FEEDBAK RETROATTIVO OSSIA CONSEGUENZA DEI MOVIMENTI).

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

PROVE D'INGRESSO EFFETTUATE

ALL'INIZIO DELL'ANNO SCOLASTICO SONO STATI EFFETTUATI SIA TEST SCRITTI CON DOMANDE A SCELTE MULTIPLE PER ACCERTARE IL PATRIMONIO DI CONOSCENZA DEGLI ALLIEVI NEL CAMPO ANATOMOFISIOLOGICO E IN QUELLO SPORTIVO SPECIFICO, SIA TEST DI VALUTAZIONE E MISURAZIONE DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI,COORDINATIVE E PERCETTIVE.

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

GLI ALLIEVI AL TERMINE DEL PERCORSO DIDATTICO DOVRANNO DIMOSTRARE DI ESSERE IN GRADO DI:

- UTILIZZARE LE QUALITÀ FISICHE E NEURO MUSCOLARI IN MODO ADEGUATO ALLE DIVERSE ESPERIENZE ED AI VARI CONTENUTI TECNICI;
- APPLICARE OPERATIVAMENTE LE CONOSCENZE DELLE METODICHE INERENTI AL MANTENIMENTO DELLA SALUTE DINAMICA;
- PRATICARE ALMENO DUE DEGLI SPORT PROGRAMMATI NEI RUOLI CONGENIALI ALLE PROPRIE ATTITUDINI E PROPENSIONI;
- ORGANIZZARE E REALIZZARE PROGETTI OPERATIVI FINALIZZATI;
- METTERE IN PRATICA LE NORME DI COMPORTAMENTO AI FINI DELLA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI;
- CONOSCERE LE CARATTERISTICHE TECNICO-DIDATTICHE DEGLI SPORT PRATICATI.
- UTILIZZARE LE QUALITÀ FISICHE E NEURO-MOTORIE PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PREPARAZIONE ORGANICA E MUSCOLARE.

METODOLOGIA

LA METODOLOGIA USATA SARÀ TESA ALLO STIMOLO DELLA AUTONOMIA INDIVIDUALE ED ALLA CORREZIONE AUTONOMA DEGLI ERRORI, PRESUPPOSTO PER LA TRASFERIBILITÀ DI ABILITÀ E COMPETENZE. SI DARÀ SPAZIO A VARIANTI OPERATIVE ED ELABORAZIONE PERSONALI, INOLTRE SI FAVORIRÀ: IL COINVOLGIMENTO ATTIVO NELLE FASI DI ELABORAZIONE E DI ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ, LA REALIZZAZIONE DI PERCORSI OPERATIVI ADATTATI. LE ATTIVITÀ SARANNO UGUALI PER TUTTI GLI ALUNNI E PER L'INTERO CORSO DI STUDI. L'INTENSITÀ, LA RIPETIZIONE E IL CARICO NELLE DIVERSE ATTIVITÀ SARANNO DI VOLTA IN VOLTA ADATTATE ALLE DIVERSE ESIGENZE DEGLI ALUNNI. SI TERRÀ SEMPRE PRESENTE I RAPIDI ED INTENSI CAMBIAMENTI PSICO-FISICI TIPICI DELL'ETÀ EVOLUTIVA. NEL BIENNIO SARÀ PREVALENTE IL “*SAPER FARE*”, NEL TRIENNIO IL “*SAPERE PERCHÉ*”.

VALUTAZIONE E VERIFICA

LA VERIFICA SI SERVIRÀ DI PROVE PRATICHE, QUESTIONARI SCRITTI, PROVE ORALI PER GIUNGERE ALLA VALUTAZIONE CHE TERRÀ CONTO DEL GRADO DI SVILUPPO DELLE CAPACITÀ ESECUTIVE, DELLE CONOSCENZE TEORICHE E SCIENTIFICHE NONCHÈ DELLE CONOSCENZE DEI PROCESSI METODOLOGICI. ALLA VALUTAZIONE CONTRIBUIRÀ IL COMPORTAMENTO, L'INTERESSE E LA PARTECIPAZIONE DURANTE LE ATTIVITÀ.

PROTOCOLLO PREVISTO PER SPERIMENTAZIONE DIDATTICA STUDENTE-ATLETA DI ALTO LIVELLO

IL PROGRAMMA SPERIMENTALE HA COME OBIETTIVO IL SUPERAMENTO DELLE CRITICITÀ DURANTE IL PERCORSO SCOLASTICO DEGLI STUDENTI-ATLETI. PER OGNI STUDENTE-ATLETA VERRÀ ATTUATO UN PIANO FORMATIVO PERSONALIZZATO(PFP)

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

ELENCAZIONE DELLE ATTIVITÀ BIENNIO

TRIMESTRE

CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI :

(RESISTENZA AEROBICA POTENZIAMENTO MUSCOLARE, EQUILIBRIO, MOBILIZZAZIONE E COORDINAZIONE GENERALE, RESISTENZA AEROBICA-ANAEROBICA, VELOCITÀ, RAPIDITÀ, DESTREZZA).

PREPARAZIONE FISICA ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE E DI SQUADRA.

- ATLETICA LEGGERA;
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA DI ATTIVITÀ SPORTIVE (PALLACANESTRO, PALLAVOLO, PALLAMANO, CALCIO, SCACCHI, DODGEBALL).

PENTAMESTRE

ATLETICA LEGGERA (TUTTE LE SPECIALITÀ).

GIOCHI SPORTIVI :PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO, PING PONG, BADMINTON, SCACCHI, DODGEBALL (SCHEMI DI GIOCO, PARTITE).

ASPETTI TEORICI DELL'EDUCAZIONE FISICA

(CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL CORPO UMANO, METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO, MECCANISMI ENERGETICI, NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E IN CASO DI INCIDENTE).

COMPETENZE BIENNIO

TRIMESTRE

COMPETENZE:

- SVILUPPO CORPOREO E MOTORIO;
- SVILUPPO QUALITÀ FISICHE (RESISTENZA AEROBICA, SCIOLTEZZA ARTICOLARE, POTENZIAMENTO MUSCOLARE);
- SAPER ACQUISIRE UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA CHE PROMUOVA LA PRATICA SPORTIVA;
- SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI (EQUILIBRIO, COORDINAZIONE E VELOCITÀ);
- CONOSCERE E PRATICARE I FONDAMENTALI DELLE ATTIVITÀ SPORTIV INDIVIDUALI E DI SQUADRA (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, BASKET, CALCIO,DODGEBALL, TENNIS TAVOLO).

PENTAMESTRE

COMPETENZE:

- PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, BASKET, CALCIO, TENNIS TAVOLO, DODGEBALL BADMINTON);
- CONOSCENZA OPERATIVA E TEORICA DI ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE;
- CONOSCENZA TEORICA DELLE ATTIVITÀ, CON CAPACITÀ TRASFERIBILI ALL'ESTERNO DELLA SCUOLA.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

ELENAZIONE DELLE ATTIVITÀ SECONDO BIENNIO

TRIMESTRE

CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI :(RESISTENZA AEROBICA
POTENZIAMENTO MUSCOLARE, EQUILIBRIO, MOBILIZZAZIONE E COORDINAZIONE
GENERALE, RESISTENZA AEROBICA-ANAEROBICA, VELOCITÀ, RAPIDITÀ, DESTREZZA).

PREPARAZIONE FISICA ALLE ATTIVITA’ SPORTIVE E DI SQUADRA:

- ATLETICA LEGGERA;
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA DI ATTIVITA SPORTIVE (PALLACANESTRO, PALLAVOLO, PALLAMANO, CALCIO, SCACCHI, DODGEBALL).

PENTAMESTRE

ATLETICA LEGGERA (TUTTE LE SPECIALITÀ).

GIOCHI SPORTIVI :PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO, PING PONG, BADMINTON, SCACCHI,
DODGEBALL (SCHEMI DI GIOCO, PARTITE).

ASPETTI TEORICI DELL’EDUCAZIONE FISICA

(CENNI DI ANATOMIA E FISILOGIA DEL CORPO UMANO, METODOLOGIA DELL’ALLENAMENTO, MECCANISMI ENERGETICI, NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E IN CASO DI INCIDENTE).

COMPETENZE SECONDO BIENNIO

TRIMESTRE

COMPETENZE:

- SVILUPPO CORPOREO E MOTORIO
- SVILUPPO QUALITÀ FISICHE (RESISTENZA AEROBICA, SCIOLTEZZA ARTICOLARE, POTENZIAMENTO MUSCOLARE);
- SAPER ACQUISIRE UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA CHE PROMUOVA LA PRATICA SPORTIVA.
- SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI (EQUILIBRIO, COORDINAZIONE E VELOCITÀ);
- CONOSCERE E PRATICARE I FONDAMENTALI DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, BASKET, CALCIO, DODGEBALL, TENNIS TAVOLO).

PENTAMESTRE

COMPETENZE:

- PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, BASKET, CALCIO, TENNIS TAVOLO, DODGEBALL, BADMINTON);
- CONOSCENZA OPERATIVA E TEORICA DI ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE;
- CONOSCENZA TEORICA DELLE ATTIVITÀ, CON CAPACITÀ TRASFERIBILI ALL’ESTERNO DELLA SCUOLA.

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

**ELENAZIONE DELLE ATTIVITÀ CLASSI QUINTE
TRIMESTRE**

CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI : (RESISTENZA AEROBICA
POTENZIAMENTO MUSCOLARE, EQUILIBRIO, MOBILIZZAZIONE E COORDINAZIONE
GENERALE, RESISTENZA AEROBICA-ANAEROBICA, VELOCITÀ, RAPIDITÀ, DESTREZZA).

PREPARAZIONE FISICA ALLE ATTIVITA' SPORTIVE E DI SQUADRA.

- ATLETICA LEGGERA;
- FONDAMENTALI INDIVIDUALI E DI SQUADRA DI ATTIVITÀ SPORTIVE (PALLACANESTRO, PALLAVOLO, PALLAMANO, CALCIO, SCACCHI, DODGEBALL).

PENTAMESTRE

ATLETICA LEGGERA (TUTTE LE SPECIALITÀ).

GIOCHI SPORTIVI :PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO, PING PONG, BADMINTON, SCACCHI,
DODGEBALL (SCHEMI DI GIOCO, PARTITE).

ASPETTI TEORICI DELL'EDUCAZIONE FISICA

- CENNI DI FISILOGIA DEL CORPO UMANO, METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO, MECCANISMI ENERGETICI, NORME DI COMPORTAMENTO PER LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI E IN CASO DI INCIDENTE, ALIMENTAZIONE, STORIA DELLE OLIMPIADI, DOPING).

COMPETENZE CLASSI QUINTE

TRIMESTRE

COMPETENZE:

- SVILUPPO CORPOREO E MOTORIO
- SVILUPPO QUALITÀ FISICHE (RESISTENZA AEROBICA, SCIOLTEZZA ARTICOLARE, POTENZIAMENTO MUSCOLARE);
- SAPER ACQUISIRE UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA CHE PROMUOVA LA PRATICA SPORTIVA E IL BENESSERE PSICOFISICO.
- SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI EQUILIBRIO, COORDINAZIONE E VELOCITÀ);
- CONOSCERE E PRATICARE I FONDAMENTALI DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, BASKET, CALCIO, DODGEBALL, TENNIS TAVOLO).

PENTAMESTRE

COMPETENZE:

- PRATICARE ATTIVITÀ SPORTIVE INDIVIDUALI E DI SQUADRA (ATLETICA LEGGERA, PALLAVOLO, BASKET, CALCIO, TENNIS TAVOLO, DODGEBALL,BADMINTON);
- CONOSCENZA OPERATIVA E TEORICA DI ATTIVITÀ MOTORIE E SPORTIVE;
- CONOSCENZA TEORICA DELLE ATTIVITÀ, CON CAPACITÀ TRASFERIBILI ALL'ESTERNO DELLA SCUOLA.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

TUTTE LE CLASSI

- ARMONICO SVILUPPO CORPOREO E MOTORIO, ATTRAVERSO IL MIGLIORAMENTO DELLE QUALITÀ FISICHE E NEURO-MUSCOLARI;
- ACQUISIZIONE DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA CHE TENDA A PROMUOVERE LA PRATICA SPORTIVA E IL BENESSERE PSICO-FISICO DELLA PERSONA.

LA RESISTENZA
(TUTTE LE CLASSI)

- ATTIVITÀ OLTRE GLI OTTO MINUTI (GIOCHI SPORTIVI).
- CORSA DA DIECI A QUINDICI MINUTI.
- GIOCO DI ANDATURE (FARTLEK).
- INTERVAL TRAINING .

OBIETTIVO GENERALE:

- POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- CAPACITÀ DI OPPORSI ALLA FATICA.

VALUTAZIONE:

- TEST DI COOPER.

LA FORZA
(TUTTE LE CLASSI).

- ESERCIZI A CARICO NATURALE , A COPPIE.
- ESERCIZI CON SOVRACCARICHI.
- CIRCUIT-TRAINING (A CARICO MEDIO BASSO CON ALTA VELOCITÀ DI ESECUZIONE).
- METODO ISOTONICO (A CORPO LIBERO, CON PICCOLI ATTREZZI, ALTA VELOCITÀ DI ESECUZIONE).
- METODO ISOMETRICO .
- METODO PLIOMETRICO (CON OSTACOLI E RIALZI).

OBIETTIVO GENERALE:

- POTENZIAMENTO MUSCOLARE GENERALE.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- MIGLIORAMENTO SALTI E LANCI, BATTUTA PALLAVOLO.
- SOLLEVARE PESI CON VELOCITÀ.
- MIGLIORAMENTO FORZA RESISTENTE.

VALUTAZIONE:

- TEST: ARTI INFERIORI E SUPERIORI, ADDOMINALI, DORSALI.

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

**FONDAMENTALI INDIVIDUALI PALLAVOLO
(TUTTE LE CLASSI)**

- LA BATTUTA (DAL BASSO E DALL'ALTO).
- IL PALLEGGIO (A MURO E A COPPIE).
- IL BAGHER (FRONTALE E LATERALE).
- LA SCHIACCIATA (RINCORSA, STACCO E COLPO).
- IL MURO (A DUE E A TRE, CON SPOSTAMENTI LATERALI).

OBIETTIVO GENERALE :

- UTILIZZARE CON SUFFICIENTE SICUREZZA I FONDAMENTALI INDIVIDUALI.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- BATTERE CON SICUREZZA E PRECISIONE DAL BASSO E DALL'ALTO.
- ESSERE IN GRADO DI ALZARE AD UN ATTACCANTE.
- SAPER EFFETTUARE UN MURO.

VALUTAZIONE:

- TESTS PRATICI.

**FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI BASKET
(TUTTE LE CLASSI).**

- IL TIRO (PIAZZATO, IN SOSPENSIONE, IN TERZO TEMPO).
- IL PALLEGGIO .
- IL PASSAGGIO (A DUE MANI, AD UNA MANO, SCHIACCIATO A TERRA, A BESEBALL).
- IL RIMBALZO

OBIETTIVO GENERALE:

- UTILIZZARE CON SUFFICIENTE SICUREZZA I FONDAMENTALI INDIVIDUALI.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- GIOCARE UNO CONTRO UNO.
- TIRARE DA MEDIA DISTANZA REALIZZANDO QUATTRO CANESTRI SU DIECI.
- PALLEGGIARE SEGUENDO UN PERCORSO MISTO CON CAMBI DI DIREZIONE, VELOCITÀ, ALTERNANDO MANO DESTRA E SINISTRA.
- CONOSCERE LE REGOLE FONDAMENTALI.

VALUTAZIONE:

- TESTS PRATICI.
- QUESTIONARI SCRITTI.

**FONDAMENTALI INDIVIDUALI DI CALCIO E CALCETTO A TRE.
(TUTTE LE CLASSI)**

- TIRO (ESTERNO, INTERNO, COLLO PIEDE).
- PASSAGGIO (ESTERNO, INTERNO, COLLO, TACCO).

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

- COLPO DI TESTA
- DRIBBLING

OBIETTIVO GENERALE :

- UTILIZZARE CON SUFFICIENTE SICUREZZA I FONDAMENTALI INDIVIDUALI.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- TIRARE IN CORSA CON PALLA IN MOVIMENTO.
- COLPIRE CINQUE PALLONI SU DIECI LANCIATI DA UN COMPAGNO.
- DRIBBLARE UN DIFENSORE.
- CONOSCERE IL REGOLAMENTO.

VALUTAZIONE:

- TEST PRATICI E QUESTIONARI SCRITTI.
- CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI.
(RESISTENZA AEROBICA-ANAEROBICA, VELOCITÀ, RAPIDITÀ, DESTREZZA, AGILITÀ).
- ATLETICA LEGGERA (OSTACOLI).
- GIOCHI SPORTIVI (ELEMENTARI SCHEMI DI GIOCO).

FINALITÀ:

- CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE.

VELOCITA' – COORDINAZIONE
(TUTTE LE CLASSI)

- RAPIDITÀ.(VELOCE ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI).
- VELOCITÀ DI REAZIONE.
- FREQUENZA DEI MOVIMENTI.(GIOCHI SPORTIVI).
- COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E OCULO-PODALICA.
- COORDINAZIONE TEMPORALE O DI RITMO. (GINNASTICA CON LA MUSICA).
- STREACKING.

OBIETTIVI GENERALI:

- MIGLIORAMENTO DELLA VELOCITÀ.
- MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE NEURO-MUSCOLARE.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- CAPACITA DI REALIZZARE UN DETERMINATO GESTO NEL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE.
- CAPACITÀ DI REALIZZARE IN MODO CORRETTO E VELOCE UN GESTO MOTORIO.

VALUTAZIONE:

- TESTS PRATICI

ATLETICA LEGGERA – OSTACOLI – SALTO IN ALTO – SALTO IN LUNGO - CORSA
(TUTTE LE CLASSI).

- STREACKING SPECIFICO.
- ESERCIZI PROPEDEUTICI.
- TECNICA DI SCAVALCAMENTO.
- VERIFICHE DELLE PROVE.

OBIETTIVI GENERALI:

- ARMONICO SVILUPPO CORPOREO E MOTORIO.
- ACQUISIZIONE DI UNA CULTURA MOTORIA E SPORTIVA.

LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI

OBIETTIVI SPECIFICI:

- CORSA CON SUPERAMENTO DI DIECI OSTACOLI.
- CONOSCENZA DELL'ABILITÀ TECNICA, TATTICA E STRATEGICA PER AFFRONTARE CORRETTAMENTE UNA GARA.

VALUTAZIONE:

- TESTS PRATICI.
- QUESTIONARI SCRITTI.

PALLAVOLO – ELEMENTARI SCHEMI GIOCO
(TUTTE LE CLASSI).

- SCHEMI DI RICEZIONE E DI DIFESA.
- SCHEMA DI RICEZIONE A W.
- ALZATORE IN POSTO 3 ATTACCO DALLE ALI.

OBIETTIVO GENERALE:

- SAPERSI MUOVERE NEL CAMPO.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- SAPERSI POSIZIONARE NEGLI SCHEMI DI RICEZIONE E DI DIFESA.
- EFFETTUARE UN'AZIONE D'ATTACCO.

PALLACANESTRO – ELEMENTARI SCHEMI DI GIOCO
(TUTTE LE CLASSI)

- DAI E VAI , DAI E SEGUI, DAI E CAMBIA.
- CONTROPIEDE.
- DIFESA A UOMO.
- DIFESA A ZONA.

OBIETTIVO GENERALE:

- SAPERSI MUOVERE NEL CAMPO.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- ESSERE IN GRADO DI EFFETTUARE UN'AZIONE D'ATTACCO.
- SAPER DIFENDERE.

ATLETICA LEGGERA
(TUTTE LE SPECIALITÀ)

SALTO IN LUNGO E SALTO IN ALTO (TUTTE LE CLASSI)

- RINCORSA E STACCO.
- ATTERRAGGIO.

OBIETTIVO GENERALE: SAPER EFFETTUARE UN SALTO CON UNA RINCORSA ADEGUATA E CORRETTA DAL PUNTO DI VISTA TECNICO.

OBIETTIVI SPECIFICI :

- SAPER EFFETTUARE STACCO-VOLO-ATTERRAGGIO

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**

- SAPER DETERMINARE CON SICUREZZA IL NUMERO DEI PASSI DI UNA RINCORSA, IL PIEDE DISTACCO E IL PIEDE DI PARTENZA.

**GETTO DEL PESO
(TUTTE LE CLASSI)**

- PREATLETICA SPECIFICA.
- ANALISI POSIZIONE DI PARTENZA ED IMPUGNATURA.
- GETTO LATERALE SENZA RINCORSA.
- TECNICA O’ BRIEN
- GETTO CON TECNICA ESECUTIVA COMPLETA.

OBIETTIVO GENERALE:

- SAPER EFFETTUARE IL GETTO DEL PESO, DIMOSTRANDO LA CONOSCENZA DEL REGOLAMENTO.

OBIETTIVI SPECIFICI:

- SAPER IMPUGNARE IL PESO IN MODO CORRETTO.
- SAPER UTILIZZARE LA TECNICA O’ BRIEN.

VALUTAZIONE : CAPACITÀ ESECUTIVA.

GIOCHI SPORTIVI

(PALLAVOLO, BASKET, PING PONG, BADMINTON, CALCETTO A TRE, DODGEBALL, PALLAMANO)

- PARTITE DI CALCETTO A TRE.
 - PARTITE DI PING PONG.
 - PARTITE DI BADMINTON
 - PARTITE DI PALLAVOLO.
 - PARTITE DI PALLACANESTRO.
 - PARTITE DI DODGEBALL
 - PARTITE DI PALLAMANO.
- OBIETTIVO GENERALE:** CONOSCENZA E PRATICA SPORTIVA.

VALUTAZIONE: OSSERVAZIONE SU IMPEGNO E CAPACITÀ TECNICHE.

FINALITÀ: APPROFONDIMENTO TEORICO CON L’ACQUISIZIONE DI CAPACITÀ TRASFERIBILI ALL’ESTERNO DELLA SCUOLA.

I PROF.:

ANGELO INELLA

RITA NEGRO

SABRINA LA PERUTA

CARMELA PACILIO

ROMOALDO PARISI

PAOLA PESCE

ANTONIO PETTRONE

FRANCESCO PETTRONE

ANGELA RICCIOTTI

**LICEO STATALE “ S. Pizzi “ CAPUA
AMBITO ARTISTICO MOTORIO –
PROGRAMMAZIONE DI SCIENZE MOTORIE
TUTTE LE CLASSI E TUTTI GLI INDIRIZZI**