

Liceo Statale

“Teresa Gullace Talotta”

Licei Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024
Classe: 3^a D scientifico
Disciplina: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Rosaria Sabia
Libro di testo: “Educare al Movimento” - Allenamento, Salute e Benessere –
Editore: DEA scuola Marietti Scuola

Trimestre

Argomento 1

- PRATICA: ripetizione di diverse forme di Riscaldamento come preparazione di tutte le lezioni: corsa, andature atletiche, esercizi di stretching a corpo libero, a coppie, alla spalliera, con funicelle, attive e passive e con lieve forzatura.
- Corsa di Resistenza sui 1000 m: varie fasi di allenamento attraverso la camminata per sostituire la corsa quando ci si sente affaticati, corsa a tempo e con cambio di intensità con valutazione finale.

Argomento 2

- La Pallacanestro: lezioni per tutto il trimestre sulla teoria e pratica del gioco di squadra: Regolamento, fondamentali individuali con la palla: posizioni del corpo, palleggio a uno e a due palloni, passaggi a due mani dal petto, a due mani schiacciato a terra e a due mani sopra la testa, il tiro libero e il tiro in terzo tempo: valutazione della parte pratica, con valutazione conclusiva comprensiva della teoria e del regolamento.

Pentamestre

Argomento 1

- TEORIA sul PRIMO SOCCORSO: come si presta il primo soccorso e cosa si deve fare, classificazione degli infortuni, l'arresto cardiaco, il DAE, il soffocamento, lo shock, il trauma cranico, il colpo di calore e il colpo di sole, l'ipotermia e l'assideramento, i traumi più comuni: contusioni, ferite, emorragie, la lipotimia, il crampo muscolare, lo stiramento, lo strappo muscolare, le tendinopatie, la distorsione, la lussazione e la sublussazione, la frattura ossea, il sudore da calore e da fatica, l'utilità dell'esposizione al sole, immersione in acqua durante la digestione, la distrazione e le intossicazioni anche con ingestione di sostanze urticanti. Per tutti gli argomenti era previsto ed è stato spiegato come si interviene con gli infortunati. Alla teoria è seguita una valutazione per la disciplina di Scienze Motorie e, se fosse stata raggiunta la sufficienza, sarebbe stata valida per ottenere 5 ore da sottrarre alle ore per il PCTO.

Argomento 2

- Atletica Leggera: Staffetta 4x100 (ma su distanze molto inferiori a causa degli spazi a disposizione); Passaggio del testimone: esercizi propedeutici alla corsa veloce e alla partenza, ed esercitazioni sul passaggio del testimone sempre con lo stesso compagno per potersi coordinare meglio, ma senza valutazione finale.
- Sargent Test: esercitazioni di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori e valutazione finale sul salto in alto da fermi vicino ad una parete con segnate le misurazioni in centimetri.
- Potenziamento muscoli degli arti superiori e del busto con esercizi propedeutici al lancio: a corpo libero, a coppie con esercizi di opposizione per potenziare i muscoli degli arti inferiori/ superiori e del busto, con palle mediche, da seduti sulla panca e dalla posizione eretta.

Prove e valutazione sul lancio della palla medica da 3 kg, sia per i maschi che per le femmine, dalla posizione eretta.

Argomento 3

- Per tutto l'anno scolastico si sono svolte le Attività sportive di squadra lasciando ai ragazzi/e la scelta, ma invitandoli a variare: Tennis tavolo, badminton, Pallavolo, Basket, Calcio.

Gli allievi esonerati dalle lezioni pratiche sono stati valutati sia su compiti organizzativi e di arbitraggio che su argomenti teorici tratti dal libro di testo in adozione (scelti in accordo con l'alunno).

Argomento 4

- Educazione Civica: confronto su un film visto insieme:

Il giorno 12/01/2024 la classe ha visto il film "C'è ancora domani" della regista Cortellesi. Il compito di Ed. Civica doveva contenere del Film: una breve trama, un commento sull'argomento trattato e, visto che si pone nel filone della violenza di genere, per ciò che riguarda la violenza domestica sulle donne, hanno dovuto indicare un esempio di scena o momento in cui è stata evidenziata la violenza psicologica sulle donne (oltre a quella fisica).

Roma 18/06/2024

Firma docente