

PROGRAMMA CONSUNTIVO
Anno scolastico 2022-2023
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
4[^]LICEO SCIENTIFICO SEZ.A
Prof. ANDREA DI PALMA

Il programma svolto durante l'anno scolastico ha visto una netta predominanza di attività motorie pratiche rispetto a quelle teoriche. Sono stati trattati i seguenti moduli:

- test motori sulla capacità condizionale della resistenza;
- le discipline sportive di pallavolo, ultimate frisbee, calcio a 5, pallamano ed unihockey;
- i giochi sportivi di tchoukball e palla prigioniera;
- la disciplina sportiva della ginnastica acrobatica;

L'argomento teorico trattato è stato l'apparato locomotore con approfondimento sui muscoli del corpo umano, dei quali è stata presentata la sede anatomica e la relativa funzione. Una parte di questo argomento è stato sviluppato mediante lavoro a piccoli gruppi che sarà ripreso anche nella prima parte del prossimo anno.

L'argomento teorico trattato, inerente sia l'Educazione Fisica che l'Educazione Civica, ha riguardato lo sport come mezzo necessario per costruire un'immagine positiva di sé e l'inclusività (ICF).

Non si è riuscito a sviluppare la capacità condizionale della forza, le sue caratteristiche e i principali sistemi di allenamento per il suo sviluppo; anche questo argomento verrà sviluppato nel corso del prossimo anno scolastico.

Gli obiettivi prefissati all'inizio dell'anno scolastico sono stati globalmente raggiunti ma si dovrà ancora migliorare le capacità coordinative e condizionali degli allievi nonché la tecnica di esecuzione dei gesti tecnici fondamentali dei principali giochi sportivi.

Infine sarà necessario aumentare la consapevolezza dell'importanza di svolgere regolare attività motoria quale fattore preventivo di malattie largamente diffuse nelle società industriali (obesità e diabete in primis) e fattore primario per il mantenimento di un buono stato di efficienza psico-fisica e per controllare i frequenti stati d'ansia che talvolta manifestano gli allievi.

Prof. Andrea Di Palma

Milano, lì 09 giugno 2023