

**CONVITTO NAZIONALE  
"Vittorio Emanuele II"  
LICEO INTERNAZIONALE**

**PIANO DI LAVORO a.s. 2023/24**

**Docente: Mastrodomenico Rossano**  
**Materia di insegnamento: Scienze Motorie**  
**Classe: IV B**

**PROGRAMMA DI LAVORO**

**PRIMO PERIODO: QUADRIMESTRE**

**POTENZIAMENTO FISILOGICO:**

- Attività a regime aerobico (campo di calcio a 11):  
intervallato: corsa su distanze di 200m e 500m ripetute con 2 o 3 serie;  
continuo: corse su distanze di 1000m, 1500m e valutazione del test di Cooper
- Motorfit (batterie di test motori) con valutazione;
- Capacità Coordinative: esercizi a gruppi con modalità a staffetta: oculo-manuale, oculo-podalica, collaborazione con i compagni
- 
- ATTIVITÀ DI GRUPPO:
- CALCIO a 5: esercizi propedeutici per il controllo della palla: andature tecniche statiche e dinamiche, conduzione e trasferimento palla, mini partita a gruppi di pari livello e di genere

**TEORIA:**

**Il Comitato Paralimpico Italiano: origine e storia e del movimento, classificazione degli sport, legislazione**

**SECONDO PERIODO: QUADRIMESTRE**

**BASKET : per il palleggio dx e sx sono n forma statica e dinamica, condizionato e libero, arresto ad un tempo, passaggi: frontale, laterali ad una mano e sopra la testa; esercizi : palleggio-arresto-tiro, palleggio-daievai-tiro; partita 3x3**

**ATLETICA LEGGERA:**

Getto del peso: esercizi di potenziamento con la palla medica da 3 kg, lanci frontali del peso, utilizzo della tecnica Obrian

Lancio del disco: esercizi di sensibilizzazione con l'attrezzo ( rotolamento a terra e lancio verso l'alto ) lanci con il cerchio per coordinare e sensibilizzare l'uscita dal dito indice, lanci con il disco d 1kg: con solo la rotazione del busto, rotazione e inclinazione e tecnica completa

**TEORIA ED. CIVICA**

**II DOPING:**

**Tipi di sostanze vietate, patologie legate al doping, atleti coinvolti**

Data .....  
GLI ALUNNI

IL DOCENTE

RossanoMastrodomenico