

# Liceo Statale

## “Teresa Gullace Talotta”

### Licei Scientifico e delle Scienze Umane

Anno scolastico: 2023/2024  
Classe: 4<sup>a</sup> 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.

##### Argomento 2

- Atletica Leggera
- Teoria: come dal libro di testo solo il salto in alto; il Salto in Alto stile Fosbury: teoria e pratica del Salto realizzato nel trimestre: la teoria conclusa con la verifica scritta e la valutazione sul salto in alto da fermi: propedeutico al salto completo, con attenzione, quindi, solo alla fase di valicamento. Le verifiche scritte con risultato insufficiente sono state recuperate con un'interrogazione nel trimestre e/o pentamestre.

#### Pentamestre

##### Argomento 1

- Salto in Alto stile Fosbury: nel pentamestre si è potuto eseguire la valutazione del salto stile Fosbury completo, cioè con l'attivazione della coordinazione di due fasi: la rincorsa e il valicamento, acquisito nel trimestre.

##### Argomento 2

- Valutazione personalizzata secondo le capacità di ognuno, quindi si è potuto valutare diversi elementi dell'attività motoria scolastica: mobilità del rachide alla panca, Sargent test, piegamenti sugli arti superiori eseguiti in 30 secondi).

##### Argomento 3

- 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.**