LICEO SCIENTIFICO STATALE

“Talete” Roma

Anno scolastico 2019/20

Classe 1 E

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Il documento è strutturato in **aree** - che definiscono i macro obiettivi educativi stabiliti in sede di dipartimento di sms - articolate in **moduli** - che descrivono gli obiettivi specifici degli apprendimenti, definiti, codificati e completi - a loro volta suddivisi in **unità didattiche** - che individuano i contenuti didattici necessari per il conseguimento degli apprendimenti fissati.

**Area : La percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

Modulo.1 Conoscenza e relazione con l'altro

Unità didattiche

Lo sport come momento di crescita per misurarsi(autostima,empatia,bullismo)

giochi motori individuali e di gruppo

giochi liberi e interpretativi

Modulo 2: la dimensione spazio-temporale

Unità didattiche

­giochi individuali e di gruppo

miglioramento degli schemi motori statici e dinamici

Esercizi con spostamento del proprio peso corporeo

esercizi e giochi di equilibrio e di coordinazione

esercizi e giochi di differenziazione spazio-temporale

esercizi e giochi di combinazione dei movimenti

Modulo.3: espressione-creatività

Unità didattiche

­ esercizi e giochi ritmici

 esercizi per le capacità motorie in forma di circuito e stazioni

­ esercizi con piccoli attrezzi(cerchio,funicella,palla,bacchetta)

**Area : Lo sport, le regole e il fair play**

Modulo 4: sviluppo delle capacità condizionali

Unità didattiche

­esercizi per l'incremento della forza, della resistenza e della flessibilità

esercizi per l'incremento della velocità di azione e reazione

Modulo 5: gioco di squadra

Unità didattiche

Sport e disabilità,concetto di fairplay

giochi motori e propedeutici per l'avviamento al gioco sportivo di squadra:

 pallavolo,pallacanestro, badminton,calcio,tennis-tavolo,hockey su prato

dama e scacchi

Modulo 6:abilità tecnico sportive e ginnico preacrobatiche

Unità didattiche

esercizi e giochi per i gesti di base dell'atletica leggera(salto,lancio,corsa)

esercizi e giochi per i gesti di base della ginnastica ai grandi attrezzi(spalliere,quadro,scale)

esercizi e giochi di preacrobatica(salti in basso,cadute controllate,valicamenti,sospensioni)

**Area : Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

**Modulo 7:capacità di affrontare il rischio**

giochi motori di opposizione fisica

giochi,gare e competizioni in forma individuale e di gruppo

movimenti ai grandi attrezzi

**Modulo 8:la sicurezza**

Unità didattiche

esercizi posturali e di buon portamento e deambulazione

il comportamento positivo in ambiente sportivo

**AREA:relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

.Modulo 9: sviluppo delle abilità motorie e comportamentali

Unità didattiche

 Il corpo umano ed il movimento umano. Descrizione e aspetti generale

 Il sistema scheletrico - Ossa e articolazioni

 La postura umana corretta - I paramorfismi e dismorfismi

Posizioni,attitudini e atteggiamenti(termini tecnici)

Filmografia sportiva utilizzata nel periodo di DAD:

 -Borg Mc Enroe

-Chasing Mavericks

-Pietro Mennea, la freccia del sud

Roma, 31 maggio 2020

Per gli Alunni Il docente

 Daniela Stara