LICEO SCIENTIFICO STATALE

“Talete” Roma

Anno scolastico 2019/2020

*Programma di Scienze Motorie*

*Classe 1^M*

*Prof.ssa Zampogna Maria Teresa*

*LA PERCEZIONE DI SE’ E POTENZIAMENTO CAPACITA’ E ABILITA’ MOTORIE ED ESPERESSIVE*

AREA 1 *( conoscenza di sè e relazione con l’altro)*

Modulo 1-2-3 - *.*

* Attività ed esercizi a carico naturale ( muscolatura posturale)
* Attività di opposizione e resistenza (circuiti con piccoli attrezzi e grandi attrezzi)
* Attività di controllo spazio-tempo a coppie e squadra
* Attività ed esercizi per il controllo segmentario e controllo della respirazione
* Attività ed esercizi di equilibrio in situazione statica e dinamica.
* Nozioni teoriche:lo sport come momento di crescita per misurarsi ( autostima, empatia bullismo…)
* Esercizi di circonduzione, spinte e slanci sui vari piani
* Esercizi e giochi di equilibrio statico e dinamico
* Esercizi e giochi di coordinazione oculo-manuale e podalica
* Esercizi con variazione delle posizioni del corpo e dei movimenti nello spazio

*DAD: scheda di allenamento nel periodo del Covid19*

AREA 2-*LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY*

Modulo 4 - 5-(*Sviluppo delle capacità condizionali)*

*Pallavolo*:

* Cenni storici sulla pallavolo
* Tecnica del palleggio frontale rovesciato( posizione mani, busto, gambe)
* Esercizi individuali e a coppia
* Tecnica della battuta- posizione corpo, arti inferiori, azione degli arti superiori
* Esercizi di sensibilizzazione dell’arto in azione ( movimento a pendolo)
* Esercizi a coppie e individuali

*DAD: Seetting Volley- Beach Volley*

*Badminton*:

* impugnatura della racchetta
* Esercizi di controllo del volano
* Esercizi a coppie e in gruppo di controllo
* La battuta

*Tennistavolo*:

* impugnatura della racchetta
* Regoli basi di gioco
* Esercizi di controllo della pallina
* Gioco individuale

*Gioco degli scacchi avvio al gioco*.

* La scacchiera
* Pezzi sulla scacchiera
* Scacco matto

*Atletica Leggera*:

* esercizi su corsa, salti e lanci
* es. propedeutici per la corsa ad ostacoli
* esercizi propedeutici per il salto con l’uso di pedana
* esercizi propedeutici per il salto in alto
* salto in lungo (*la rincorsa e lo stacco*)
* corsa a ostacoli
* getto del peso

*DAD- atletica: Pentathlon,Decathlon,Eptathlon*

Modulo 6-7 – (*Elementi preacrobatica)*

* Esercizi e giochi per i gesti di base della ginnastica artistica e ritmica (capovolta, verticale, ruota)
* Esercizi e giochi per i gesti di base della ginnastica ai grandi attrezzi (quadro, spalliere, scale)
* Esercizi e giochi di preacrobatica (salti in basso, cadute controllate, valicamenti, sospensioni)

AREA 3-*SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE*

Modulo 8 - *(Conoscenza e cura del proprio corpo).*

* Esercizi posturali e di buon portamento e deambulazione.
* La postura umana corretta paramorfismi e dismorfismi
* I difetti della postura: esercizi per correggere i principali paramorfismi
* Nozioni teoriche: assi e piani, l’apparato scheletrico
* Sicurezza in palestra, a casa e i ambienti all’aperto
* Cenni sull’apparato respiratorio

*DAD: I danni del Fumo*

Roma 08.06.2020

Insegnante

*Zampogna Maria Teresa*