LICEO SCIENTIFICO STATALE

“Talete” Roma

Anno scolastico 2019/2020

*Programma di Scienze Motorie*

*Classe 2^H*

*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 ed esercizi di opposizione e resistenza
* Attività di controllo spazio-tempo a coppie e squadra
* Attività ed esercizi di equilibrio in situazione dinamiche e statiche
* Attività ed esercizi per il controllo segmentario e controllo della respirazione
* Attività ed esercizi di equilibrio in situazione statica e dinamica.
* Organizzazioni di attività di arbitraggio degli sport di squadra
* Esercizi di mobilità e scioltezza muscolare

Esercizi per lo sviluppo della forza veloce

*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*:

* Tecnica del bagher (*gambe, braccia ,direzione*)
* 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

*Calcio a 5:*

* La storia
* Il campo, i ruoli, le regole
* Controllo della palla
* Ruolo del portiere
* Gioco i controllo

*Tennistavolo*:

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

*Gioco degli scacchi*.

* 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*)

*Badminton*:

* Impugnatura di rovescio
* Colpi a rete
* Esercizi a coppie e in gruppo di controllo
* Utilizzo del servizio per gli scambi

*DAD: Calcio – 11 fondamentali*

Modulo 6-7 – (*Elementi preacrobatica)*

* 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).*

* Strutturadel muscolo
* Effetti del movimento sul sistema muscolari
* Esercizi posturali e di buon portamento e deambulazione
* Traumi e alterazione scheletriche e articolari
* Sicurezza in palestra, a casa e i ambienti all’aperto

*DAD: Arrampicata– una sfida sempre più estrema*

 *La Bicicletta – benefici per l’uomo e l’ambiente*

Roma 08.06.2020

 Insegnante

 *Zampogna Maria Teresa*