LICEO SCIENTIFICO TALETE – 2019-20

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE – EDUCAZIONE FISICA

Prof. Alessandro Mezzetti

**Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive - Educazione Fisica**

**Classe 2L**

**Area 1**

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

* *Modulo 1 - Conoscenza e relazione con l’altro*

Esperienze motorie e sportive centrate sui giochi individuali e di gruppo tradizionali, di squadra, liberi ed interpretativi per stimolare senso di cooperazione, fiducia, conoscenza dell’altro.

* *Modulo 2 - La dimensione spazio-temporale*

Esperienze motorie e sportive centrate sul movimento combinato, sui giochi sportivi, sui giochi individuali e di gruppo, sulle attività ginniche e sui circuiti.

* *Modulo 3 - Espressione creatività*

Esperienze motorie e sportive centrate sul rinforzo identitario, sul movimento creativo, espressivo e ritmico.

**Area 2**

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

* *Modulo 4 - Sviluppo delle capacità condizionali*

Esercizi per l’incremento della forza generale, della resistenza generale, della velocità di azione e reazione, della flessibilità delle grandi articolazioni.

* *Modulo 5 - Abilità di gioco di squadra*

Giochi motori e giochi propedeutici comuni per l’avviamento al gioco sportivo di squadra; esperienze e giochi per i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo, della pallacanestro, del calcio, del badminton, del tennistavolo.

* *Modulo 6 - Abilità tecnico sportive e ginnico preacrobatiche*

Esperienze e giochi per l’apprendimento degli elementi di base dell’atletica leggera (salti, corse veloce, lanci), della ginnastica artistica (capovolte, verticale, ruota), della ginnastica ai grandi attrezzi (spalliere), della preacrobatica (salti in basso, cadute controllate, volteggi, valicamenti, sospensioni).

**Area 3**

**Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

* *Modulo 7 - Capacità di affrontare il rischio*

Esperienze motorie e sportive centrate su giochi motori di opposizione fisica, giochi, gare e competizioni in forma individuali e di gruppo, movimenti ai grandi attrezzi (spalliere, materassi paracadute, pavimento), preacrobatica.

* *Modulo 8 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione*

La tutela della sicurezza in ambito sportivo e sociale, anche in relazione all’emergenza Covid19. Nozioni di base sull’educazione al benessere.

**Area 4**

**Relazione con l’ambiente naturale e tecnologico**

* *Modulo 9 - Sviluppo della abilità motorie e comportamentali*

I valori dello Sport. Corporeità e movimento funzionale. Le regole a scuola e le regole durante le ore di educazione fisica. Lo sport in sicurezza nell’ambiente naturale e urbano.

Data 30 05 2020 Firma del docente

