LICEO SCIENTIFICO STATALE

“Talete” Roma

Anno scolastico 2019/2020

*Programma di Scienze Motorie*

*Classe 3^A*

*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 - *.*

* Esercizi per il controllo segmentario e intersegmentario per il controllo della respirazione
* Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse
* Esercizi e giochi di coordinazione oculo-manuale e podalica
* Attività di arbitraggio negli sport di squadra
* 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.

*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 della schiacciata (*gambe, braccia ,direzione*)
* Schemi di attacco e difesa
* 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
* Attività di arbitraggio

*Pallamano:*

* La storia
* Il campo, i ruoli, le regole
* Tiri in estensione e in tuffo
* Controllo della palla
* Ruolo del portiere
* Gioco di controllo
* Attività’ di arbitraggio

*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

*Basket*:

* Il palleggio-tiri-passaggi
* Difesa
* Esercizi a coppie per il controllo della palla
* Gioco di squadra

*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

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).*

* Esercizi posturali e di buon portamento e deambulazione.
* Struttura muscolare
* Proprietà del muscolo
* Effetti del movimento sul sistema muscolari
* Sicurezza in palestra, a casa e i ambienti all’aperto

*DAD: la Bicicletta – (benefici per l’uomo e l’ambiente)*

*Sport e Tecnologia- (la tecnologia in aiuto per migliorare i risultati sportivi)*

*Speed Ladder-Kettlebell ( capacità, abilità,esercizi)*

Roma 06.06.2020

Insegnante

*Zampogna Maria Teresa*