LICEO SCIENTIFICO STATALE

“Talete” Roma

Anno scolastico 2019/2020

*Programma di Scienze Motorie*

*Classe 4^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 - *.*

* Velocità -prove ripetute su brevi distanze
* Partenza in varie posizioni- Sprint
* Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse
* Esercizi e giochi di coordinazione oculo-manuale e podalica
* Esercizi di allungamento muscolare
* 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)

*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
* Potenziamento del servizio
* Il muro
* 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*:

* Attacco di dritto in lungo linea
* Attacco di dritto in diagonale
* Contrattacco in diagonale
* Utilizzo del rovescio
* Esercizi di controllo della pallina

*Gioco degli scacchi*.

* La scacchiera
* Pezzi sulla scacchiera
* Scacco matto

*Basket*:

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

*Atletica Leggera*:

* esercizi su corsa, salti e lanci
* 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.
* Proprietà del muscolo
* Effetti del movimento sul sistema muscolari
* Sicurezza in palestra, a casa e i ambienti all’aperto

*DAD: Alimentazione e Sport*

 *Aspetti Antropometrici nello Sport*

 *Il Doping – (benefici per l’uomo e l’ambiente)*

 *Corda per saltare-Kettlebell ( capacità, abilità,esercizi)*

Roma 05.06.2020

 Insegnante

 *Zampogna Maria Teresa*