**LICEO SCIENTIFICO STATALE TALETE**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

**Anno scolastico 2019/2020**

**Classe 4H**

**AREA 1 - LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

**Modulo 1.1- Conoscenza e relazione con l’altro**

* Giochi motori di gruppo per stimolare senso di cooperazione, fiducia, conoscenza dell’altro

**Modulo 1.2 - La dimensione spazio-temporale**

* Esercizi con spostamento del proprio peso corporeo
* Perfezionamento e sviluppo degli schemi motori statici e dinamici
* Esercizi ritmici con funicella
* Andature preatletiche

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

**Modulo 2.1 - Sviluppo delle capacità condizionali**

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

**Modulo 2.2 - Abilità di gioco di squadra**

* Esercizi e giochi per i fondamentali individuali e di squadra della pallavolo: battuta dall’alto, bagher e palleggio
* Esercizi e giochi per i fondamentali individuali pallacanestro: tiro, terzo tempo
* Teoria: le regole tecniche della pallavolo, tennis tavolo
* Gioco globale: pallacanestro, pallavolo, calcetto, tennis tavolo

**Modulo 2.3 - Abilità tecnico sportive e ginnico preacrobatiche**

* Esercizi propedeutici per la tecnica di corsa

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

**Modulo 3.1 - Capacità di affrontare il rischio**

* Giochi, gare e competizioni in forma individuale e di gruppo

**Modulo 3.2 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

* La postura della salute: la schiena e l’importanza della salute, i paraformismi e disformismi, la rieducazione posturale
* Doping: definizione, classificazione sostanze, metodi proibiti, legge n°376 del 2000, Wada e il codice mondiale antidoping

**AREA 4 - RELAZIONE CON L’AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

**Modulo 4.1 - Sviluppo della abilità motorie e comportamentali**

- Le regole a scuola e le regole durante le ore di educazione fisica

- Sicurezza nello svolgimento della vita quotidiana

- Fair Play: lo sport e i suoi principi

**Rappresentanti Studenti Prof.ssa M. Grazia Cittadini**

Roma, 04/06/20