

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2019/2020**

**CLASSE 1° sez. C**

## **ELEMENTI TECNICI :**

- esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche e non, oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale ,....);
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi anche in ambiente naturale, esercizi individuali, a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero e con attrezzi, allungamento muscolare , esercizi per il miglioramento del senso del ritmo, anche con uso di musica, esercizi di combinazione motoria e fantasia, equilibrio statico – dinamico – in volo, percorsi e circuiti misti .

## **USO DI ATTREZZI :**

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e con uso di funicella e fune gigante ( in varia forma e combinazione individuali, a coppie,... ), palla di pallavolo e pallacanestro, ostacoli di diversa misura ed altezza, elastici ( esercizi specifici e di riporto individuali, a coppie,...),cerchi, cinesini, tappeti, palle medicinali, asse di equilibrio, spalliera, cavallina, , racchette badminton.

## **ELEMENTI DI PREACROBATICA :**

- esercizi propedeutici e specifici per capovolta avanti e indietro ( rotolamenti sull'asse longitudinale, vari tipi di partenza e di arrivo, individuali e a coppie,..), tuffo-capovolte al tappeto, verticali (salto del “coniglio”, verticali sulle spalle, prove al tappeto...), trampolino elastico, salti verticali e capovolte tuffo, ruote, acrosport.

## **DISCIPLINE SPORTIVE**

### **PALLAVOLO :**

- tecnica dei fondamentali in varia forma e combinazione ( palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio e di alzata, bagher di difesa e di attacco, schiacciata, muro, battuta );
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole .

### **PALLACANESTRO:**

- tecnica dei fondamentali individuali senza palla ( scivolamenti, cambi di direzione, di senso e di velocità) e con palla (palleggio, passaggi, ricezione , tiro a canestro piazzato e in terzo tempo.

### **ATLETICA LEGGERA:**

- corsa veloce ;

IN CONSIDERAZIONE DELLA SITUAZIONE DI EMERGENZA VERIFICATASI CON LA PANDEMIA COVID-19 E LA CONSEGUENTE SOSPENSIONE DELLA FREQUENZA SCOLASTICA IN PRESENZA, LA PROGETTAZIONE DIDATTICA E' STATA RIMODULATA:

- Dopo aver assegnato all'inizio del lockdown la visione del film: "Pietro Mennea, la freccia del Sud" è seguita una riflessione guidata sulla differenze tra l'allenamento dell'atleta russo Borzov e l'atleta di Barletta Pietro Mennea;
- Ricerca link sulla velocità;
- Esecuzione di una progressione di ginnastica funzionale inviata su Classroom in formato video;
- Realizzazione di un video di classe per il progetto: "IO RESTO A CASA MA NON MI FERMO" utilizzando attrezzi codificati e di fortuna;
- Progetto: "RISVEGLIO MUSCOLARE" con attività multilaterali;

ELEMENTI DI TEORIA :

- Le Capacità Motorie;
- Paramorfismi e Dismorfismi.

Recanat,li 17/06/2020

La docente  
Prof.ssa Lorian Ottavianelli