PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2019/2020
CLASSE 1° sez. M

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 ;

PALLAMANO :

- Gioco Propedeutico: "TCHOUKBALL"

AVIS: incontro informativo sulla sicurezza stradale.

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;
- I sistemi energetici;

Recanat,lì 17/06/2020

La docente
Prof.ssa Lucia Renzetti