

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2020/2021**

**CLASSE 1° sez. D**

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

## **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 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 , allungamento muscolare , esercizi per il miglioramento del senso del ritmo, esercizi di combinazione motoria , equilibrio statico e dinamico, percorsi e circuiti misti .

## **USO DI ATTREZZI :**

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto con uso di funicella e ( in varia forma e combinazione individuali ), palla di pallavolo , esercizi specifici di riporto individuali , racchette badminton.

## **DISCIPLINE SPORTIVE**

### **PALLAVOLO :**

in ottemperanza alle normative vigenti si sono svolte attività di approfondimento della tecnica dei fondamentali individuali in varia forma e combinazione , palleggio di controllo, avanti e indietro, bagher .);

- conoscenza delle regole .

### **ATLETICA LEGGERA**

- corsa veloce ;
- prove di velocità.

- Visione del film Pietro Mennea ,la freccia del sud, l'allenamento della velocità. Rising Phoenix , la storia delle Paralimpiadi,
- Ricerca link sulla velocità;
- Esecuzione di progressioni ginnastiche guidate a corpo libero;
- Esercizi di streatching con la seggiola;

- ELEMENTI DI TEORIA :

La velocità.

- EDUCAZIONE CIVICA :

Educazione alla salute : una corretta alimentazione.

Recanati, lì 08/06/2021

La docente

Prof.ssa Antonella Luminati