

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2020/2021

CLASSE 1° sez. G

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 in varia forma e combinazione (palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio e di alzata, 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 :

Rispetto per l'ambiente : riduci, riusa, ricicla.

Recanat,li 08/06/2021

La docente

Prof.ssa Antonella Luminati