

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2020/2021**

**CLASSE 1° sez. R**

**In considerazione della situazione di emergenza verificatasi con la pandemia covid-19, la mancanza di spazi idonei allo svolgimento delle attività motorie e sportive, a causa del divieto, da parte del DS di utilizzare la palestra e la conseguente rimodulazione della frequenza scolastica degli alunni, la progettazione didattica è stata modificata più volte.**

## **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 ,....);
- esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero, allungamento muscolare , esercizi per il miglioramento del senso del ritmo, equilibrio statico – dinamico, percorsi e circuiti misti .

## **USO DI ATTREZZI :**

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

## **DISCIPLINE SPORTIVE:**

- In ottemperanza alle disposizioni emanate in relazione all'emergenza sanitaria Covid-19, per gli sport di squadra (pallavolo-badminton-calcio) il lavoro si è limitato all'approfondimento della tecnica individuale dei fondamentali.

## **ATLETICA LEGGERA:**

- Andature atletiche, prove di velocità e reazione motoria.

## **ELEMENTI DI TEORIA :**

- Le Capacità Motorie: coordinative e condizionali;
- Stili di vita – Salute dinamica – Postura (paramorfismi e dismorfismi);
- Visione di Film a carattere sportivo e realizzazione di presentazioni attinenti con la tematica affrontata:
  - “PIETRO MENNEA, LA FRECCIA DEL SUD”;
  - “RISING PHOENIX”.

## **EDUCAZIONE CIVICA:**

- Il FAIR-PLAY

Recanati,li 08/06/2021

La docente  
Prof.ssa Lorian Ottavianelli