PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2020/2021
CLASSE 4° sez. M

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.

PROGETTO AVIS:

- Incontro sulla sicurezza stradale, progetto "ICARO" e incontro con il campione di motociclismo MAX SONTACCHI.

ELEMENTI DI TEORIA:

- Visione di Film a carattere sportivo e realizzazione di presentazioni attinenti con la tematica affrontata:
  - "RISING PHOENIX";
  - Visione di un documentario a cura del Prof. Canevaro sull'integrazione prima delle leggi e produzione di una riflessione personale sull'argomento affrontato.
- Nozioni di primo soccorso: fratture, lussazioni e contusioni;
- Cyber-bullismo;
- Le dipendenze;
- L'importanza della donazione del sangue e spiegazione della sua composizione.

Recanati, lì 08/06/2021

La docente
Prof.ssa Lucia Renzetti