

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.Laura Tassini

Classe 1AL Anno Scolastico 2021/2022

LIBRO DI TESTO (CONSIGLIATO)

“Più movimento”- Scienze Motorie per la scuola secondaria di secondo grado di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi- Edizioni: Marietti Scuola

Contenuti suddivisi per quadrimestre

I Quadrimestre:

Attività generali:

- test di ingresso
- esercizi di attivazione generale;
- esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio)

Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie

1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

2) Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera)
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (scaletta, gym-ball,ostacoli,ecc.)

3) Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

II Quadrimestre:

Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie

1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

2) Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera)
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari(scaletta, gym-ball, ostacoli, ecc.)

3) Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

4) Velocità

- esercizi di prontezza e destrezza partendo da diverse posizioni
- percorsi di livello medio di difficoltà.

5) Attività sportive individuali e di squadra

Conoscenza del gesto tecnico, acquisizione delle abilità inerenti ad esso e capacità di eseguire in modo corretto il gesto sportivo delle seguenti attività:

- atletica leggera(corse)
- calcio
- pallavolo
- basket
- ultimate
- badminton
- unihockey

Curricolo di Istituto/Ed.Civica

UDA: Bene comune. Il Fair-play .

Visione di video legati a situazioni di fair play nello sport con relative analisi e discussioni.
Feedback al termine dell'attività sportiva.

Avere chiaro e praticare il concetto di Fair-play, comprende una serie di regole dettate da un codice di comportamento che mette al primo posto il rispetto di se stessi, degli altri e delle regole.

Vittuone, 31/05/2022

Prof.ssa

Laura Tassini

I rappresentanti di classe: