

ISTITUTO CRISTO RE

LICEO CLASSICO

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA SVOLTO

a.s. 2019-2020

Disciplina: Scienze motorie
Docente: Giulia Fortunato
Classe: 4°classico-linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Contenuti pratici:

- La conoscenza dei gesti tecnici fondamentali dei vari sport: calcio, basket, pallavolo, hitball, tennis, badminton, dodgeball, hockey su prato.
- L'applicazione delle tecniche fondamentali in situazioni di gioco o competizione.
- Test sulle capacità fisiche
- Tecniche di riscaldamento e defaticamento muscolare
- Attività motorie di gruppo, a coppie o individuali.
- Approfondimento delle tecniche base del fitness: il modello Tabata e il modello delle ripetizioni a confronto. Allenamento con piccolo attrezzi: la palla, la sedia, il muro, il cuscino.
- Approfondimento delle tecniche di allenamento della mobilità articolare e della flessibilità muscolare attraverso la pratica dello yoga.
- Approfondimento delle tecniche di tonificazione muscolare con il pilates matwork.

Contenuti teorici:

- Il sistema endocrino. Risposte endocrine all'esercizio fisico.
- Il doping e le modifiche anatomo-fisiologiche legate all'assunzione di sostanze dopanti.
- Le capacità fisiche: la forza, la resistenza, la mobilità articolare e la flessibilità muscolare, e le loro implicazioni pratiche. In particolare il modello Tabata e il modello delle ripetizioni a confronto.
- Nozioni generali di alimentazione umana e alimentazione sportiva.
- Teoria di uno sport: la storia, il regolamento e i principi generali del basket.

Attività extracurricolari:

- - La settimana del Cristo Re: Giornata dello Sport. Approfondimento del tema del

fairplay, autonomia nella scelta di strategie e tecniche di gioco attraverso percorsi motori e giochi di agilità.

- Campionati Studenteschi 2019-2020: Attività proposta dal MIUR in collaborazione con le Federazioni Sportive dei vari sport. In particolare allenamenti di Basket, Tennis e Canottaggio. Allenamenti e tornei di Pallavolo
- Progetto "VOLLEY SCUOLA –Trofeo Acea" organizzato dalla FIPAV Lazio in collaborazione con l'U.S.R. per il Lazio. Allenamento e tornei di pallavolo maschile e femminile.

