

ISTITUTO CRISTO RE

LICEO Classico

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA SVOLTO a.s. 2019-2020

Disciplina: Scienze Motorie
Docente: Giulia Fortunato
Classe: I
Libro di testo: "Training 4 life" di Pajni e Lambertini

PROGRAMMA SVOLTO

Contenuti Pratici:

- La conoscenza dei gesti tecnici fondamentali dei vari sport: nuoto, calcio, basket, pallavolo, hitball, tennis, 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:

- Basi dell'attività motoria: posizione anatomica, piani e assi di movimento.
- L'apparato scheletrico. Articolazioni, ossa e legamenti.
- Le capacità fisiche condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità articolare e flessibilità muscolare e le loro applicazioni pratiche. In particolare il modello Tabata e il modello delle ripetizioni a confronto.
- Nozioni di primo soccorso. La lezione in palestra e in piscina.
- Teoria di uno sport: storia, regolamento e principi fondamentali del nuoto e del nuoto sincronizzato.

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.
- Concorso "Onesti nello Sport" indetto dalla Fondazione Giulio Onesti. Ideazione e realizzazione di un video sul tema "Ambiente-Sport".