

ISTITUTO CRISTO RE

LICEO Classico

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA SVOLTA a.s. 2019-2020

Disciplina: Scienze motorie
Docente: Giulia Fortunato
Classe: V

PROGRAMMA SVOLTO

Contenuti pratici:

- La conoscenza dei gesti tecnici fondamentali dei vari sport: calcio, basket, pallavolo, tennis, badminton.
- 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 controllo motorio: nozioni generali del sistema nervoso e i suoi adattamenti all'esercizio fisico. Allenare il cervello.
- Le capacità fisiche: l'allenamento della forza, della resistenza, della mobilità articolare e della flessibilità muscolare.
- La storia delle Olimpiadi, dall'antichità fino ad oggi.
- Lo sport del XX secolo attraverso la gazzetta dello sport.

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.

