

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 A

A.S. 2022 – 2023

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati, considerando come in questo particolare anno scolastico gli argomenti di teoria e le attività pratiche abbiano subito diverse variazioni a causa dei continui cambi di sede e dei turni pomeridiani che hanno condizionato moltissimo la programmazione e le attività.

Attività ludica:

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

Sport di squadra: pallavolo, calcio, palla rilanciata

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennistavolo, atletica leggera

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play.

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria:

- Apparato scheletrico e articolare
- Sistema muscolare
- Tessuti, organi
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti



Il docente

Prof.ssa Camilla Tabarini



Anzio,