

LICEO CLASSICO, MUSICALE E DELLE SCIENZE UMANE
"CHRIS CAPPELL COLLEGE" ANZIO

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1 D

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.

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: Calcio, Pallavolo, Hockey,

- 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: tennis, tennistavolo, badminton

- 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 l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria:

- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio:
- Apparato respiratorio:
- Tessuti, organi:
- Rachide e paramorfismi:
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica):
- 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. Nicola Spadea

Anzio,