

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

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 4 D

A.S. 2020 – 2021

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):
- Alimentazione (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

*Classo del 1° anno
Giorgia Gubitoso*

Anzio,

Il docente

Prof. Nicola Spadea

Nicola Spadea