

Insegnante: Lidia Nascetti Peroli

Liceo Ginnasio Statale “L. Ariosto” – Ferrara

Materia: Scienze Motorie

### **Programma svolto nella classe 1Q**

Anno Scolastico 2019– 2020

- 1) Attività di formazione relativa allo sviluppo e al potenziamento organico e neuromuscolare e all'apprendimento delle tecniche di base del movimento.
- 2) Organizzazione spazio-temporale (con e senza attrezzi)
- 3) Attività di avviamento alla pratica sportiva sia individuale che di squadra.
- 4) Fondamentali di gioco: pallavolo
  - pallacanestro
  - pallamano
  - calcetto
  - palla prigioniera
  - racchettoni
  - funi
  - badminton
  - frisbee
  - hokey
  - giochi non strutturati
  - acrogym

In sala muscolazione, esercizi di tonificazione per le braccia e di potenziamento muscolare per gli arti inferiori e superiori. Bicicletta. Step.

Incontro sul tabagismo

Sono state svolte lezioni a distanza.

Visioni di films

Proseguimento del gioco globale di squadra.

- 5) Insegnamento di alcuni elementari schemi di gioco.
- 6) Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra
- 7) Unità 3 paragrafo 3.2 I fattori della buona salute.
- 8) Unità 3, paragrafi 3.3 e 3.5.

La classe ha lavorato in Sede e al Palazzo delle Palestre

Ferrara, Giugno 2020

L'insegnante

Prof.ssa Lidia Nascetti Peroli