

Insegnante: Lidia Nascetti Peroli

Liceo Ginnasio Statale “L. Ariosto” – Ferrara

Materia: Scienze Motorie

### **Programma svolto nella classe 1W**

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

hockey

racchettoni

badminton

funi

palla prigioniera

esercizi alla spalliera

giochi non strutturati

5) Proseguimento del gioco globale di squadra.

6) Esercizi in sala muscolazione. Esercizi di tonificazione per le braccia e di potenziamento muscolare per gli arti inferiori e superiori. Bicicletta. Step.

7) Insegnamento di alcuni elementari schemi di gioco.

8) Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.

9) Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti

dall'attività motoria

Unità3 paragrafo 3.2 I fattori della buona salute.

Unità 3, paragrafi 3.3 e 3.5.

Incontro sul tabagismo.

Sono state svolte lezioni a distanza.

Visioni di films

La classe, ha lavorato nella palestra sede .

Ferrara Giugno 2020

L'insegnante

Prof.ssa Lidia Nascetti Peroli