

Insegnante: Lidia Nascetti Peroli

Liceo Ginnasio Statale “L. Ariosto” – Ferrara

Materia: Scienze Motorie

Programma svolto nella classe 2X

Anno Scolastico 2019 – 2020

Attività di formazione relativa allo sviluppo e al potenziamento organico e neuromuscolare e all'apprendimento delle tecniche di base del movimento.

- 1) Organizzazione spazio-temporale (con e senza attrezzi).
- 2) Attività di avviamento alla pratica sportiva sia individuale che di squadra.
- 3) Fondamentali di gioco: pallavolo

pallacanestro

pallamano

calcetto

racchettoni

badminton

hokey

funi

tamburello

- 4) 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) Ideazione, progettazione e realizzazione di attività motorie finalizzate derivanti dall'attività svolta.
- 8) Esercizi per gli addominali, dorsali, obliqui, glutei.
- 9) In sala muscolazione, esercizi di potenziamento muscolare per gli arti inferiori e Superiori e di mobilizzazione per le braccia. Bicicletta. Step.
- 10) Esercizi per le fit-ball.

11) Palla prigioniera

Unità 3 paragrafo 3.2 I fattori della buona salute.

Unità 3, paragrafi 3.3, 3.5.

Teoria: La gestualità nel libro Occhiali D'Oro di Bassani. Il corpo non ha ipocrisie proviamo a conoscerne il linguaggio.

Sono state svolte lezioni a distanza.

Visioni di films

La classe ha lavorato in sede e al Palapalestre

Ferrara Giugno 2020

L'insegnante

Prof.ssa Lidia Nascetti Peroli