

LICEO CLASSICO STATALE
“ L. ARIOSTO”
Ferrara

ANNO SCOLASTICO : 2019/20

MATERIA: Scienze motorie e sportive

DOCENTE: Lisetta Colombari

CLASSE: 1B

PROGRAMMA SVOLTO

PRATICA

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Tonificazione generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, utilizzo di macchine fitness con carichi addizionali di entità adeguata, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento).
- Mobilizzazione articolare individuale, a coppie ed a gruppi; esercizi di stretching statico e dinamico
- Esercizi di reazione e prontezza, andature e giochi propedeutici allo sviluppo della velocità
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione e presa di coscienza del corpo. Acrogym
- Esercizi respiratori e di controllo del tono muscolare
- Avviamento alla pratica sportiva e al fair play: giochi propedeutici ai giochi sportivi
- Conoscenza e affinamento dei movimenti fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano
- Assegnazione di compiti e ruoli di arbitraggio, organizzazione autonoma dell'attività di badminton e racchettoni: semplici elementi di didattica
- Conoscenza delle principali regole dei giochi sportivi trattati

TEORIA

- Conoscenza del linguaggio specifico della disciplina, delle principali posizioni del corpo rispetto allo spazio e dei vari segmenti corporei tra di loro. Assi anatomici fondamentali
- I fattori di buona salute.
- Le capacità fisiche: condizionali e coordinative
- L'organizzazione dell'allenamento e l'allenamento personale
- Corso online sulla sicurezza
- Incontro con esperti LILT su alimentazione e sport
- Visione film tema sportivo