

Programma effettivamente svolto nella classe 4 H Scienze motorie e sportive

Docente: BONARI SONIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 4 H Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

Libri di testo: "Educare al movimento" di Fiorini, Coretti, Lovecchio, Bocchi

LA PERCEZIONE DEL SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

UD 1 La resistenza

- . corsa continua, alternata, con e senza uso di piccoli attrezzi
- . esercizi in circuito per il potenziamento dei vari distretti muscolari
- . UD 2 la flessibilità
- . le metodiche di allungamento: molleggio, stretching attivo e passivo
- . UD 3 la velocità
- . es ciclici: la corsa.
- . es aciclici legati alle gestualità specifiche delle discipline sportive trattate

UD 4 la forza

- . I salti
- . i balzi
- . test a tempo su alcuni distretti muscolari

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

UD 5 Capacità e abilità coordinative attraverso le discipline sportive degli sport individuali e di squadra:

Atletica leggera (corse e concorsi)

- . la corsa di velocità

Badminton- fondamentali e regole di gioco

Baseball- fondamentali e prime regole di gioco

Basket- pratica di gioco (3c3 e 5c5) e regolamento

Nuoto- acquisizione delle gestualità tecniche negli stili crawl, dorso e rana

Nuoto salvamento- tecniche di trasporto pericolante con crampi, trasporto a rana rovesciata.

Orienteering- prove di gara sprint

Pallamano- pratica di gioco e regolamento

Pallavolo- fondamentali e pratica di gioco e regolamento

Ping Pong- pratica e regolamento del singolo e del doppio

Scacchi- conoscenza delle regole di gioco

Scherma- pratica dei fondamentali e regolamento

Tennis- esercizi per i fondamentali tecnici

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

UD 7 La riduzione del rischio

. Il concetto di assistenza

. la prevenzione degli infortuni grazie all'esecuzione corretta delle gestualità

UD 8 La comunicazione

. Il linguaggio del corpo

. La prossemica

. Lo sport e la comunicazione

UD 9 Le capacità condizionali

. forza, resistenza, velocità e flessibilità

. tecniche di allenamento per ogni singola capacità

ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

UD 10 Orienteering

. prove di corsa di orientamento individuali.

Insegnante: Bonari Sonia