

<b>Liceo scientifico “G. Ferraris” - Varese</b>		<b>A.S. 2019-2020</b>  <b>Classe 1B</b>
<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>		
<b>Docente: Rosa Cramarossa</b>	<b>Disciplina: Scienze motorie e sportive</b>	

In seguito all'emergenza sanitaria e alla sospensione dell'attività in presenza, si sono dovuti riprogrammare e rivedere gli obiettivi della disciplina, dando priorità, con la didattica a distanza, alla parte teorica per il raggiungimento delle competenze. Tutte le attività in DaD sono state eseguite attraverso la piattaforma di G- Suite ( Classroom, Meet, Moduli).

#### **LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE**

- Test sulle qualità motorie di base: forza arti superiori (lancio della palla medica), forza arti inferiori (salto in lungo da fermo), velocità (30 mt. Piani)
- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica: corsa di durata, corsa di durata con variazioni di pendenza, interval training, circuit training, giochi, test di verifica sui 1000 mt.
- In DaD: ideazione ed esecuzione di circuiti per l'incremento della forza.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, attività formative a coppie ed in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento).
- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo: andature di coordinazione semplice e complessa, esercizi con uso della funicella (individuali, a coppie, a piccoli gruppi). Test individuale e a coppie con la funicella.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.

#### **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

- Sport individuali: Ginnastica artistica: volteggio al cavallo (divaricato e framezzo). Atletica: corsa di resistenza, salto in alto (test sulla tecnica Fosbury).
- Sport di squadra: Pallavolo: esercizi, movimenti e andature propedeutiche alla pallavolo, basi tecniche dei fondamentali individuali, partita. Unihochk: esercizi per il controllo e la conduzione

della palla (individuali, a coppie e a piccoli gruppi), percorsi. Calcio a 5: cenni sui fondamentali individuali. Parkour: approccio alle dinamiche di base (lezioni con esperto).

- Conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.
- Attività libera: pallavolo, pallacanestro, tennis-tavolo, calcio a 5.

#### **SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE**

- Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto (lettura del regolamento scolastico).
- Conoscenza della terminologia (piani del corpo, posizioni, atteggiamenti, attitudini, movimenti).
- Conoscenza del corpo umano (apparato scheletrico e articolare).

#### **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE**

- Corsa e attività di resistenza continua e giochi in ambiente naturale.

#### **PARTECIPAZIONE AI TORNEI DI ISTITUTO**

#### **PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2019-2020** (Corsa campestre)

Programma condiviso con la classe su Google Classroom in data 3 Giugno 2020.

La docente

Rosa Cramarossa