

Liceo Scientifico Statale “G. Ferraris” Varese

Anno scolastico 2019-2020

Programma di scienze motorie classe I^L

Percezione capacità di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Resistenza Dalla camminata alla corsa, tabelle personalizzate. Corsa continua a ritmo regolare (endurance), fartlek, corsa con cambi di velocità e di pendenza, rilevazione frequenza cardiaca, test di dipartimento dei 1000 mt.

Parte teorica: il linguaggio dell'insegnante

Forza. Test d'ingresso: Lancio della palla medica.

Esercizi individuale a coppie, a carico naturale e con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi (Spalliera, scale inclinate)

Verifica finale comparata.

Coordinazione dinamica generale: La funicella progressione didattica

Varie tipologie di salto (individuale, a coppie, di gruppo)

Verifica di dipartimento conteggio numero di salti a piedi pari sui 30”

La pertica: tecnica di salita e discesa. Prevenzione agli infortuni.

Protocollo per la creazione di un circuito di Home fitness personalizzato a seguito della didattica a distanza. Studio e approfondimento di esercizi a carico naturale da inserire nel circuito.

Lo sport, le regole e il fair play

Sport individuale

Lezione di Parkour con uno specialista

Sport di squadra:

La pallavolo: fondamentali del palleggio, bagher, battuta dal basso, servizio dall'alto. Palleggio come alzata. Esercizi propedeutici alla schiacciata e muro. Partita 6 contro 6.

Regole per l'arbitraggio

Unihockey: spiegazioni regole del gioco. Come impugnare l'attrezzo, esercizi individuali e a coppie di conduzione della palla. Il tiro. Esercizi di attacco-difesa. Uno contro uno, due contro uno due contro due, partita.

Regole per l'arbitraggio

Salute benessere sicurezza prevenzione

Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali per la sicurezza in palestra, a scuola, negli spazi all'aperto (lettura del regolamento scolastico) a casa con indicazioni sulla prevenzione ad infortuni per l'attività proposta in DAD. Posture corrette ed errori da evitare.

Relazione con l'ambiente naturale

Proposta di attività in ambiente naturale: "in-forma a costo zero" benefici e vantaggi di una attività svolta in ambiente naturale. App. da utilizzare per poter monitorare i propri progressi e i propri circuiti.

L'insegnante

Elisa Agnisetta