

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE LICEO SCIENTIFICO “G. FERRARIS”**

**Docente: Bianchi Nadia**

**ANNO SCOLASTICO 2019/2020**

**CLASSE 1 N**

Integrazione degli schemi motori attraverso la ricerca di situazioni nelle quali si realizzino rapporti non abituali tra il corpo e l'ambiente

Esercizi di formazione e sviluppo generale

Esercizi di mobilità articolare, in particolare per il cingolo scapolo-omeroale e l'articolazione coxo-femorale

Esercizi di irrobustimento muscolare

Esercizi per il miglioramento della resistenza generale e localizzata, per l'agilità, la velocità, la destrezza

Esercizi per la coordinazione neuro-muscolare, oculo - manuale e podalica

Esercizi per l'equilibrio

Esercizi per il controllo della postura

(non è possibile indicare una scansione temporale precisa per le attività connesse ai contenuti sopra elencati, in quanto queste rientrano in varia misura in tutte le lezioni sia nella fase di riscaldamento che in quella preparatoria alla fase centrale della lezione).

Sulla base di questo lavoro di costruzione o di affinamento di qualità motorie, si sono analizzate le seguenti discipline:

<b>SPECIALITA' ATLETICHE:</b>	Corsa di resistenza (corsa di durata, fartlek, campestre, orienteering)
<b>ORIENTEERING</b>	Lezione e gara con esperto ai Giardini Estensi di Varese
<b>GINNASTICA ATTREZZISTICA:</b>	Verticale alla spalliera Esercizi al quadro svedese
<b>GINNASTICA ARTISTICA</b>	Verticale a 2 e 3 appoggi Saltelli alla fune e alle funicelle
<b>GIOCHI DI SQUADRA:</b>	Propedeutici ai grandi giochi e proposti dagli alunni
<b>ARGOMENTI TEORICI TRATTATI :</b>	Le qualità motorie - La resistenza Il sistema scheletrico e le articolazioni
<b>DIDATTICA A DISTANZA:</b>	Video: “Lo scheletro” Video: “Non fermare la tua attività in tempo di Coronavirus” Video in inglese: “Le articolazioni mobili” Articolo: “sociologia del benessere” Lezione tenuta da volontari della CRI di Varese: “Conoscere, prevenire e curare il Covid 19” Libro di testo: “Salute e benessere”

Letto e approvato dalla classe il 29 maggio 2020