

**PROGRAMMA di DIPARTIMENTO – SCIENZE MOTORIE E
SPORTIVE
INDIRIZZO: LICEO CLASSICO - MUSICALE - SCIENZE
UMANE**

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE I
--

Attività ludica:

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria:

- Apparato scheletrico e articolare
- Apparato cardiocircolatorio
- Tessuti, organi
- Rachide e paramorfismi
- Diritto alla salute (inerente ad Educazione Civica)
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, cyberbullismo, dipendenze (inerente ad Educazione Civica).

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE II

Attività ludica

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria:

- Apparato scheletrico e articolare
- Apparato muscolare
- Apparato cardiocircolatorio
- Tessuti, organi
- Rachide e paramorfismi
- Diritto alla salute (inerente a Educazione Civica)
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, cyberbullismo, dipendenze (inerente all'Educazione Civica).

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE III

Attività ludica

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria:

- Apparato scheletrico e articolare
- Apparato muscolare
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Tessuti, organi
- Rachide e paramorfismi
- Diritto alla salute (inerente a Educazione Civica)
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, cyberbullismo, dipendenze (inerente a Educazione Civica)
- Alimentazione.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE IV

Attività ludica:

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

Lezioni di teoria:

- Apparato scheletrico e articolare
- Apparato muscolare
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Tessuti, organi
- Rachide e paramorfismi
- Diritto alla salute (inerente a Educazione Civica)
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, cyberbullismo, dipendenze (inerente a Educazione Civica)
- Alimentazione.

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE V

Attività ludica:

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo, basket

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- Individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.
- esercizi coordinativi
- esercizi di mobilizzazione
- esercizi sul ritmo e coreografie
- esercizi di potenziamento fisiologico
- ginnastica posturale
- ginnastica respiratoria
- preatletica
- esercizi di defaticamento

Programma di teoria svolto: Cenni

- Apparato scheletrico e articolare
- Tessuti, organi
- Rachide e paramorfismi
- Apparato cardio– circolatorio
- Sistema muscolare
- Apparato respiratorio
- Sistema nervoso
- Alimentazione e problematiche alimentari (inerente anche all'Educazione Civica)

- Sviluppo psicomotorio nell'età evolutiva
- Storia dell'Educazione Fisica
- Diritto alla salute (inerente anche all'Educazione Civica)
- Dipendenze (inerente anche all'Educazione Civica)
- L'inclusione nello sport
- Donne nello Sport
- Le olimpiadi