

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

### **CLASSE 1 As**

**A.S. 2020 – 2021**

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe tenendo conto che sono state rispettate tutte le norme vigenti anti COVID: distanziamento, mascherine, igienizzazione ambienti, mani e attrezzature.

#### **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:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio:
- Apparato respiratorio:
- Tessuti, organi:
- Rachide e paramorfismi:
- Diritto alla salute ( inerente ad Educazione Civica ):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, dipendenze ( inerente ad Educazione Civica ).

**Progetto 3000 passi**

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nella sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti

Il docente

Prof.ssa Caterina Longhi

Anzio,