

Liceo Scientifico "G. Pellecchia"

Cassino

Programma svolto di Scienze Motorie

Anno scol. 2021/'22

Classe 1[^] Sez H

Prof. Domenico Capodanno

Il movimento.

Obiettivi:

- Presa di coscienza dei benefici apportati dall'attività fisica.
- Favorire la scoperta di attitudini personali.
- Sviluppo psico-motorio.

Competenze:

- Saper migliorare la mobilità articolare.
- Saper migliorare la coordinazione oculo-manuale.
- Saper migliorare la resistenza aerobica.

Contenuti:

- Circonduzione delle braccia, oscillazioni, slanci. Andature, affondi e lo skip da fermo. Preatletici per la corsa, flessioni, piegamenti e salti. Esercizi in decubito prono, supino e laterale. Esercizi di mobilitazione arti inferiori, superiori e rachide. Esercizi di stretching. Corsa di velocità e di resistenza. Pallavolo: il palleggio alto e frontale. Facili esercizi per l'apprendimento del palleggio, del bagher eseguiti in forma individuale, in coppia o in gruppo. Elementi di pallamano.
- Teoria: il doping.

In palestra.

Obiettivi:

- Conoscere le finalità dell'Educazione Fisica.
- Sviluppo delle abilità motorie di base.

Competenze:

- Saper ampliare l'escursus articolare.
- Saper migliorare l'equilibrio posturale.
- Saper migliorare la condizione spazio-temporale, oculo-manuale e oculo-podalica.

Contenuti:

- Attività ed esercizi a carico naturale, attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi. Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. Esercizi di equilibrio da fermi eseguiti ad occhi chiusi e non, con e senza attrezzi. Le capovolte avanti e indietro da fermi. Esercizi e semplici progressioni alla spalliera. Esercizi di sviluppo delle capacità coordinative attraverso giochi sportivi. Pallavolo: il servizio dal basso (la battuta di sicurezza), il servizio dall'alto

(approccio con la battuta a tennis).

. Avviamentto ai fondamentali individuali della pallamano.

- Teoria: le specialità dell'atletica leggera.

La pratica sportiva.

Obiettivi:

- Prendere coscienza di cosa vuol dire fare sport.
- Conoscere le principali regole dell'allenamento.
- Conoscere le regole della pallavolo e della pallamano.

Competenze:

- Saper migliorare la funzionalità dell'apparato respiratorio.
- Sapersi abituare alle variazioni di ritmo.
- Saper migliorare l'agilità e la destrezza.
- Sapersi orientare

Contenuti:

- Andature, affondi e il passo saltellato. Attività ed esercizi con leggeri carichi aggiuntivi. La corsa con variazione di ritmo. Corsa frontale, laterale e indietro. Atletica: la corsa skip, la corsa a balzi e la corsa calciata, salto in alto, salto in lungo, ostacoli, preatletici per i lanci. Pallavolo: il palleggio all'indietro e in salto frontale. Esercizi di apprendimento in forma individuale, a due e in gruppo. La schiacciata: studio dei tre passi fondamentali (rincorsa diagonale). Orienteering: conoscenza delle regole, le tecniche dell'orientamento sportive, la gara. Esercitazione e gioco di squadra: pallavolo e pallamano. Libera attività a scelta degli allievi.
- Teoria: studio di uno sport preferito.

Cassino, li 08-06-2022

L'insegnante

Gli alunni

Niccolò Antonelli
Davide Fella

Capodanno Domenico