

LICEO SCIENTIFICO STATALE “Gioacchino PELLLECCHIA” – CASSINO

Classe 1[^] sezione L
Anno Scolastico 2020/21

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. **Augusto TERRANOVA**

Testi e altri supporti didattici utilizzati

- 1) Il corpo e i suoi linguaggi. Ed. D'Anna;
- 2) Computer, LIM, bussole, cartine, cronometro e metro;
- 3) Varie attrezzature sportive.

Argomenti trattati

N.	UDA	CONTENUTI	Periodo
1.	Test di ingresso, preparazione ai test - nomenclatura delle parti del corpo (pag. 581)	Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, consolidamento delle capacità coordinative	Trimestre
2.	Quadro svedese - apparato cardiocircolatorio (pagg. A40-46 fig. 6) e traumi circolatori (pagg. C74-80)	Esercitazioni al quadro svedese e con i ceppi	Trimestre
3.	Attività sportive individuali nel rispetto delle regole e del fair play (pagg. B12-27)	Esercitazioni di varie attività motorie e sportive – organizzazione del riscaldamento	Trimestre/ pentamestre
4.	Attività sportive di squadra nel rispetto di regole, tattiche e rispetto dei compagni e degli avversari (pagg. E4-12)	Esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica, rispetto dei compagni di gioco – lo sviluppo della mobilità articolare	Trimestre/ pentamestre
5.	apparato respiratorio (pagg. A47-51) e traumi (pagg. 80-85 libro nuovo)	Esercitazioni per lo sviluppo della mobilità articolare e informazioni su prevenzione, infortuni e cura dei traumi respiratori	Pentamestre
6.	Lo sviluppo psicomotorio con approfondimento della attività svolte durante l'anno – le alterazioni della postura (pagg. C34-44)	Ripresa di alcune esercitazioni svolte durante l'anno scolastico con eventuali approfondimenti e precisazioni	Pentamestre

Cassino, 6 giugno 2022

L'INSEGNANTE

GLI ALUNNI
