



LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web:

www.liceofalcone.it

Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico: BGPM02000L

CLASSE: 1 B PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CUNI FABIOLA

Modulo: 1 Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale

Contenuti.: Allunghi, progressioni, scatti, andature pre-atletiche, velocità di reazione con partenze da varie posture.

Atletica leggera: Corsa veloce (test 30 metri piani); test velocità 4 x 10

Uso dei blocchi di partenza.

Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching.

Terminologia specifica: assi e piani di riferimento, atteggiamenti, posizioni e movimenti del corpo umano o di singoli segmenti, nomenclatura. Verifica.

Modulo: 2 Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento

Contenuti : esercizi di miglioramento delle capacità coordinative specifiche: coordinazione oculo-manuale, spazio-temporale, di ritmizzazione, di equilibrio statico e dinamico, di reazione, di combinazione e trasformazione.

Progressione di 5 andature in coordinazione: calciata, calciata singola, skipp, skipp singolo, alternato calciata e skipp, corsa incrociata laterale con combinazione arti superiori.

Goback: coordinazione e verifica abilità tecnica.

Ginnastica artistica: la capovolta avanti e alcuni elementi statici e dinamici.

Scherma percorso didattico per l'apprendimento delle nozioni base, di 6 lezioni con l'istruttore.

Modulo: 3 Gioco, gioco sport e sport

Giochi pre-sportivi: palla rilanciata, gioco dei dieci passaggi, palla prigioniera.

Sport di squadra : Pallavolo

il palleggio e il bagher: tecnica individuale; schemi di ricezione a w.

Numerazione zone del campo, posizione e rotazione dei giocatori; i principali errori in battuta, falli di posizione e di invasioni, trattenute e doppio fallo.

Gioco 6 contro 6 con schema ricezione a w.

La storia, le dimensioni del campo, altezza della rete, il punteggio, le principali regole di gioco, tecnica del palleggio e del bagher. i ruoli fondamentali e schemi di ricezione (w e a semicerchio).

Basket: il palleggio con cambio di mano e direzione, l'arresto a 1 e 2 tempi.

Attività sportiva all'aperto:

fit walking.

Modulo: 4 Sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita

Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie e sportive

(abbigliamento idoneo, in particolare si sottolinea le scarpe con suola pulita e stringhe allacciate).

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola

e negli spazi aperti. Predisporre le attrezzature idonee alla pratica sportiva.

La terminologia specifica, assi e piani del corpo umano, segmenti corporei, movimenti, posizioni e attitudini in riferimento al piano di appoggio o ai grandi attrezzi.

Approfondimenti riguardo ai seguenti argomenti teorici:

- l'apparato scheletrico assile e appendicolare;
- morfologia delle ossa, la funzione dello scheletro;
- le articolazioni, le leve e il movimento;
- definizione e classificazione del movimento.

Sport, regole e i principi del fair play.

Ed civica: i valori della correttezza sportiva e della sana competizione, il riconoscimento del dovuto onore e il codice di comportamento nel gioco sportivo.

Bergamo 08/06/2024

f.to la docente
Cuni Fabiola

f.to i rappresentanti degli studenti