

Ministero dell'Istruzione e del Merito

LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web:
www.liceofalconebg.edu.it Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico:
BGPM02000L

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: OPRANDI Francesca

CLASSE: 1C

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

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: la resistenza (allenamento continuo ed alternato).
- lo stretching (gli esercizi da utilizzare per i maggiori distretti muscolari corporei).

Modulo 2: coordinazione, schemi motori ed equilibrio

Contenuti:

- esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, coordinazione spazio-temporale, esercizi di ritmizzazione, di equilibrio statico e dinamico, di reazione, di combinazione e trasformazione.
- cordagame: coordinazione e verifica abilità tecnica.
- scherma: percorso didattico per l'apprendimento delle nozioni base; 6 ore di lezione con esperto esterno.

Modulo 3: gioco, gioco sport e sport

Contenuti:

- giochi pre-sportivi: palla rilanciata, palla prigioniera, palla bruciata, cicoball modificato, crazy ball.
- pallavolo: il palleggio, introduzione del bagher.
- basket: ball handling, il palleggio con cambio di mano e direzione.
- pallamano: il palleggio ed il passaggio.

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

Contenuti:

- le regole base di scienze motorie: abbigliamento idoneo, scarpe pulite e cambio indumenti.

- assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti. Predisporre le attrezzature nella maniera corretta per la pratica sportiva.

Approfondimenti teorici affrontati durante l'anno:

Contenuti:

- le parole delle Scienze Motorie: assi, piani, la corretta nomenclatura di attrezzi ed esercizi.
- definizione e classificazione del movimento.
- sport, regole e fair play.
- la scherma

Bergamo 08/06/2024	
f.to i rappresentanti degli studenti	f.to la docente
Francesca Oprandi	