

LICEO LABRIOLA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2023/2024

Classe 1 ^ sezione N

Docente : Francesco Francardi

PARTE PRATICA

Tutte le argomentazioni trattate sono state precedute sempre da brevi cenni teorici e alcune invece con spiegazioni più approfondite .

Esercizi generali e specifici di riscaldamento.

- Corse lente e corse a varie andature.

Esercizi di potenziamento generale eseguiti a carico naturale.

Esercizi di miglioramento della mobilità articolare.

Esercizi di stretching e di controllo tonico (le Posture)

- Esercizi di Ginnastica Correttiva

Esercizi per il miglioramento della resistenza.

Vari tipi di saltelli di coordinazione arti superiori e inferiori.

Esercizi specifici per l'equilibrio .

- Costruzione di una progressione di posizioni passanti per i vari piani e assi del corpo

- Esercizi, saltelli e spostamenti nelle varie direzioni singoli e a coppie

eseguiti con l'ausilio dei piccoli attrezzi :la Funicella (Valutazione)-

Resistenza: corsa, andature, esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi (la Funicella)

in cui prevalga la durata e la quantità di ripetizioni rispetto all'intensità

del lavoro richiesto (lavoro in prevalente regime aerobico).

Forza: corsa, esercizi a corpo libero, eseguiti individualmente ,

Addominali, dorsali.

Salti e saltelli.

Velocità: attività di prevalente impegno neuro muscolare quali richiesta

di risposte e adeguamenti rapidi ad uno stimolo o segnale.

Scatti, partenze di vario genere e giochi di psicomotricità

Mobilità articolare: andature, esercizi con gesti ampi, sia attraverso esercitazioni a corpo

libero che con piccoli attrezzi anche con l'ausilio della musica ritmica (funicella e ritmica musicale)

Test motori relativi alle capacità condizionali e coordinative:

TEST forza ,resistenza e coordinazione : salto alla funicella 30" (Valutazione);

TEST Velocità sprint 30 metri (Valutazione)

TEST : Salto in lungo da fermo (Valutazione)

PALLAVOLO fondamentali individuali :

La battuta di “ Sicurezza “ o da sotto (Valutazione) , palleggio, bagher,

Tattica di squadra.

PALLACANESTRO fondamentali individuali : il Palleggio : vari tipi di palleggio (Valutazione) ,

passaggio, vari tipi di tiro , il tiro libero. Partite 3<3 . Tattica di squadra .

BASKET 3X3 : Alcuni alunni hanno partecipato all'avviamento e agli allenamenti nel gruppo sportivo scolastico pomeridiano e ai Campionati Studenteschi di Basket 3 X 3 indetti dal MIM.

ATLETICA LEGGERA :

Esercitazioni di avviamento ai salti e alle corse atletiche.

- Andature pre-atletiche (skip, calciata, balzi, saltelli, piegamenti, galoppi laterali, corsa laterale)

Teoria e pratica : La Partenza dai Blocchi di Partenza (Valutazione)

TENNIS TAVOLO -Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

BADMINTON -Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

PARTE TEORICA

- Conoscere il proprio corpo – Assi e Piani, Segmenti corporei ecc.
- L'Apparato Scheletrico
- L'Apparato Articolare
- (Compiti a risposte multiple)
- I Dismorfismi e le posture errate – Le Capacità Motorie – Tecniche di Riscaldamento
- (Compiti a risposte multiple)
- Calcio a 5 Teoria e il Regolamento .Il Gioco di squadra.
- Pallavolo: Teoria e il Regolamento .Il Gioco di squadra.
- Pallacanestro : Teoria e il Regolamento . Il Gioco di squadra
- Tennis Tavolo : Teoria e il Regolamento- Badminton : Teoria e il Regolamento

Roma : 04/06/2024

L'insegnante Francardi Francesco