

CONVITTO NAZIONALE STATALE “R. BONGHI”

LUCERA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO 2019/2020

CLASSE 2^F

DOCENTE: SANTORO FRANCESCA PIA

1. Comunicare con il corpo:

- Il linguaggio del corpo esprime le nostre emozioni, giochi di conoscenza in palestra.
- Schemi motori di base
-

2. Le qualità motorie DAD: definizione e classificazione

- La coordinazione;
- L'equilibrio;
- La forza;
- La resistenza;
- La velocità;
- La mobilità.
-

3. L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo DAD:

- Cosa si intende per allenamento sportivo;
- Quali sono i principi di un allenamento sportivo;
- Le fasi di un allenamento;
- Perché allenarsi.
-

4. Giochi sportivi di squadra LAVORO IN PRESENZA-DAD:

conoscere lo scopo del gioco, le regole principali, il campo di gioco. Conoscere i fondamentali, saper gestire il tempo e lo spazio, conoscere semplici tattiche di gioco, comprendere e applicare la logica di gioco. Pallavolo

5. Alimentazione equilibrata per star bene DAD:

- La classificazione degli alimenti;
- I 5 gruppi alimentari;
- La piramide alimentare;
- Valutazione del peso corporeo BMI; Alimentazione e sport;

6. Sicurezza e prevenzione:

- La sicurezza è un dovere di tutti; essere sicuri a scuola.

7. Esercizi per il miglioramento delle capacità motorie-PRATICA IN PRESENZA:

- Esercizi a carico naturale e con piccoli sovraccarichi
- Esercizi di accoppiamento e combinazione dei movimenti
- Esercizi di equilibrio in condizioni di statica, dinamica e di volo.
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale: I LANCI
- Esercizi di coordinazione oculo-podalica
- Esercizi in condizioni spazio-temporali diversificate
- Esercizi per la forza veloce degli arti superiori ed inferiori
- Esercizi per la forza resistente dei principali distretti muscolari;
- Esercizi per la velocità di reazione;
- Esercizi per la resistenza aerobica;
- Esercizi per la mobilità articolare;
- Test EUROFIT.

8. Esercitazioni sportive:

- Giochi pre-sportivi
- Lavori a circuito per lo sviluppo delle capacità condizionali.
- Lavori a percorsi per lo sviluppo delle capacità coordinative e per la velocità
- Esercizi per il perfezionamento dei fondamentali individuali e di squadra della pallavolo
- Salti e lanci.

Docente

Componente alunni

Francesca Pia Santoro