

LICEO STATALE “JACOPONE DA TODI”
TODI, PERUGIA

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2019 – 2020

CLASSE: 3 AL

1) UdA – MODULO 1: UNITA’ DI APPRENDIMENTO - MODULO DI CONSOLIDAMENTO

Acquisire la consapevolezza delle proprie qualità motorie

- Test di ingresso sulle capacità coordinative e condizionali, elementi di preacrobatica, elementi di atletica leggera, giochi e sport di squadra.
- Nozioni di sicurezza a scuola ed in particolare in palestra.
- Nozioni di primo soccorso
- Apparato Locomotore
- nozioni di Alimentazione, doping e droghe
- test atletici: Cooper, sargent, velocità e test a navetta

2) UdA 2 – CAPACITA’ COORDINATIVE

Realizzare in modo idoneo ed efficace l'azione motoria richiesta

- Esercizi a corpo libero riferiti agli schemi motori di base (correre, saltare, rotolare, schivare, lanciare).
- Esercizi di equilibrio posturale statico e dinamico.
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale, oculo-podalica, coordinazione segmentaria.
- Esercizi di combinazione motoria.

3) UdA 3 – CAPACITA’ CONDIZIONALI

Acquisire la consapevolezza delle proprie potenzialità organico funzionali

- Vari tipi di corsa (blanda, veloce, continua, variata).
- Esercizi con carichi naturali.
- Esercizi di educazione respiratoria.
- Esercizi di mobilitazione delle grandi articolazioni.
- Esercizi ai piccoli attrezzi.

4) UdA 4 – ELEMENTI DI PREACROBATICA

Utilizzare il sistema percettivo per elaborare risposte motorie in forma fluida e corretta

- Esercizi di preacrobatica.

- Capovolte (avanti e ribaltata).
- Salto in alto con tecnica “Fosbury”

5) UdA 5 – ELEMENTI DI ATLETICA LEGGERA

Utilizzare il sistema percettivo e la tecnica per elaborare risposte motorie adeguate

- velocità su mt. 30;
- resistenza alla velocità su 30 mt

6) UdA 6 – GIOCHI NON CODIFICATI E SPORT DI SQUADRA

Adattare il gesto tecnico nel gioco, gioco-sport, alle variabili che si presentano durante l’azione, nel rispetto delle regole

- Avviamento della pratica della pallavolo.
- Avviamento della pratica del calcetto.
- Organizzazione di giochi di squadra.
- Miglioramento dell’autonomia (lavori individuali e di gruppo).
- Miglioramento della collaborazione (rispetto di se stessi, degli altri e delle loro capacità).
- Composizioni motorie con o senza attrezzi._

7) UdA 7 – EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Adottare comportamenti igienici adeguati ai vari contesti sociali

- Nozioni generali sui pericoli del movimento, prevenzione degli infortuni, igiene generale.

TODI, lì 08.06.2020

GLI ALUNNI

.....
.....

L’INSEGNANTE

Prof. Marinaro Roberto
.....