

LICEO SCIENZE UMANE

PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2021/2022

CLASSE 5a

DOCENTE : FRANCESCO FAZZARI

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

- MIGLIORAMENTO FUNZIONE CARDIO-RESPIRATORIA CON CORSA DI RESISTENZA (METODI INTERVALLATI E CONTINUI)
- TEST CARDIORESPIRATORI
- POTENZIAMENTO SPECIFICO PER SETTORI MUSCOLARI
- TEST DI FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE
- MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE
- TEST DI FLESSIBILITÀ
- SVILUPPO DELLA VELOCITÀ
- PROVE MULTIPLE DI ATLETICA

MIGLIORAMENTO E COORDINAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

- EQUILIBRIO STATICO, DINAMICO, DI ROTAZIONE E IN VOLO
- STRETCHING
- COMBINAZIONE E ACCOPPIAMENTO
- ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE (GIOCHI E SPORT DI SQUADRA)
- DESTREZZA
- COORDINAZIONE DINAMICA GENERALE

PRATICA SPORTIVA – GIOCHI DI SQUADRA E INDIVIDUALI

- PRATICA DELLE SEGUENTI DISCIPLINE SPORTIVE: PALLAVOLO, PALLAMANO, CALCIO A CINQUE, TENNIS DA TAVOLO
- METODI DI ALLENAMENTO

PARTE TEORICA

- LA CONTRAZIONE MUSCOLARE
- MECCANISMI DI PRODUZIONE DELL' ENERGIA
- ATTIVITÀ FISICA ADATTATA A DIVERSE PATOLOGIE
- BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO
- SISTEMA NERVOSO
- PSICOMOTRICITÀ
- OLIMPIADI E PARAOLIMPIADI
- OLIMPIADI ANTICHE
- OLIMPIADI MODERNE DALL'IDEALE DI DE COUBERTIN ALL'INFLUENZA NAZISTA FINO AI GIORNI NOSTRI
- TRAUMATOLOGIA E NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO
- EDUCAZIONE ALIMENTARE

- In conseguenza alla sospensione dell'attività didattica a causa dell'emergenza sanitaria da Covid-19, al fine di garantire la continuità del processo educativo è stata attivata la modalità di didattica a distanza (DAD). Gli strumenti e le modalità adottate sono le seguenti:

- Utilizzo e caricamento di materiali didattici su piattaforma messa a disposizione dall'istituto
- Compiti e correzione degli stessi attraverso la e-mail personale del docente
- Utilizzo di dispense, materiale di approfondimento, foto e video su youtube
- Videolezioni giornaliere e link online ove approfondire le lezioni.

MATERIALI DIDATTICI

Dispense, Power Point, appunti, campo sportivo dell'istituto

TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE

Test motori, osservazione diretta, prove orali

IL DOCENTE

Francesco Fazzari