

**CONVITTO NAZIONALE  
"Vittorio Emanuele II"  
LICEO INTERNAZIONALE**

**PIANO DI LAVORO a.s. 2023/24**

**Docente: Mastrodomenico Rossano**  
**Materia di insegnamento: Scienze Motorie**  
**Classe: I A**

**PROGRAMMA DI LAVORO  
PRIMO PERIODO: QUADRIMESTRE**

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

- Attività a regime aerobico (campo di calcio a 11):  
intervallato: corsa su distanze di 200m e 500m ripetute con 2 o 3 serie;  
continuo: corse su distanze di 1000m, 1500m e valutazione del test di Cooper
- Motorfit (batterie di test motori) con valutazione;
- Capacità Coordinative: esercizi a gruppi con modalità a staffetta: oculo-manuale, oculo-podalica, collaborazione con i compagni
- 
- ATTIVITÀ DI GRUPPO:
- CALCIO a 5: esercizi propedeutici per il controllo della palla: andature tecniche statiche e dinamiche, conduzione e trasferimento palla, mini partita a gruppi di pari livello e di genere
  - PALLAVOLO: esercizi propedeutici per la presa, palleggio in forma statica e dinamica, singolo e a gruppi, battuta dal basso a diverse posizioni nel campo.

**TEORIA:**

**ASSI, PIANI E PARTI DEL CORPO:**

- Terminologia delle parti del corpo, gli assi anatomici di riferimento e i piani nello spazio in relazione al corpo umano e in rapporto tra le parti del corpo, studio delle posizioni e atteggiamenti del corpo umano.

**SECONDO PERIODO: QUADRIMESTRE**

**GINNASTICA ARTISTA: esercizi per la capovolta in avanti con passaggi con e senza l'ausilio delle mani, singola e doppia**

**ATLETICA LEGGERA:**

La corsa veloce: esercitazioni della posizione di partenza con e senza blocchi di partenza, potenziamento delle andature atletiche, mobilità degli arti inf. con l'ausilio degli ostacoli, sprint su brevi tratti, valutazione sulla distanza dei 30mt piani

**TEORIA ED. CIVICA: STORIA DELLO SPORT**

- Le Olimpiadi Antiche: nozioni di storia, conoscenza dell'organizzazione dell'evento e analisi delle discipline praticate,
- Lo sport nelle civiltà più antiche

Data .....

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

RossanoMastrodomenico