

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

PIANO DI LAVORO a.s. 2023/24

Docente: Mastrodomenico Rossano
Materia di insegnamento: Scienze Motorie
Classe: I B

**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-podolica, 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