



LICEO di STATO SCIENTIFICO, CLASSICO e delle SCIENZE UMANE
" GALILEO GALILEI "
VIALE PIETRO NENNI, 53- 08015 MACOMER

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 1E ANNO SCOLASTICO 2022/2023

Attività pratiche

- Vari tipi di andature
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi di mobilità e scioltezza articolare sui vari piani a corpo libero; esercizi dinamici attivi e stretching
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale
- Esercizi di condizionamento organico e miglioramento, rispetto alle capacità individuali, della resistenza aerobica
- Esercizi specifici sui vari tipi di corsa: in avanzamento, arretramento, laterale, incrociata laterale, skip, calciata dietro
- Agility T- Test
- Esercizi semplici o complessi, in forma statica o dinamica, per il miglioramento della coordinazione generale e intersegmentaria
- Pre-acrobatica elementare: la capovolta in avanti, con variazioni partenza e arrivo
- Giochi sportivi: il gioco della pallavolo (partite e minitornei)
- I fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta; esercitazioni a coppie
- Giochi sportivi: esercitazioni libere in gruppo

Attività teoriche

- Test d'ingresso sulle conoscenze: posizioni e movimenti fondamentali; terminologia specifica
- Suddivisione del corpo umano in parti e ossa
- Assi e piani; le attitudini; gli atteggiamenti; le posizioni fondamentali; i movimenti fondamentali; le principali impugnature; terminologia specifica

Educazione civica

- Il regolamento della palestra: regole da osservare durante la lezione di Scienze Motorie e comportamenti preventivi
- Il rispetto delle regole: regole, regolamenti, i giochi sportivi di squadra
- Il rispetto delle regole: fair play
- Visione video "Fair play, gentilezza e sportività"