



UNIONE EUROPEA

**FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI**

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

Anno scolastico 2019/2020

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina Scienze Motorie Docente ALLERUZZO Francesco

Classe Quarta sez. D Liceo Linguistico

Attività a regime aerobico

corsa intervallata anche con superamento di ostacoli

esercizi a carico naturale, a corpo libero ed a coppie.

esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi

percorsi misti di livello medio con piccoli e grandi attrezzi

circuiti a stazioni

esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture

esercizi con i piccoli attrezzi

esercizi ai grandi attrezzi; a coppie a corpo libero o con attrezzi,

andature ginniche, saltelli, salti, lanci, prese

esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, di rilassamento segmentario e globale

esercizi di contemporaneità e coordinativi.

Elementi teorici dell'allenamento sportivo; Il carico allenante, obiettivi e mezzi dell'allenamento

I tempi dell'allenamento

- La seduta di allenamento.
- Presentazione di lavori individuali.



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

Sport di squadra

Esercizi per il miglioramento:

- ✓ dei fondamentali individuali al fine di avere chiaro quando e come utilizzarli,
- ✓ dei fondamentali e delle regole del gioco,
- ✓ del palleggio - palleggio di alzata - pallonetto
- ✓ del bagher - bagher di ricezione – bagher di controllo
- ✓ della battuta dal basso di sicurezza -dall'alto a tennis
- ✓ della visione periferica di gioco per l'indirizzo della palla in zone problematiche per la squadra avversaria (piazzata - finte)
- ✓ facili degli schemi di ricezione e di attacco. Partecipazione al torneo d'istituto.

Le corse e i concorsi nell'atletica leggera, cenni sul primo soccorso

Durante il lockdown, circostanza inaspettata ed imprevedibile, si è cercato di continuare il percorso d'apprendimento, coinvolgendo e stimolando il più possibile gli studenti. I collegamenti in video lezioni, hanno evidenziato alcune difficoltà oggettive, anche se saltuarie, legate a cattiva connessione, collegamento di linea e/o mal funzionamento di microfoni e videocamere. Gli argomenti trattati durante i collegamenti su Meet, hanno interessato prevalentemente la postura, con esercizi adatti a prevenire dolori muscolari ed articolari dovuti alla carenza di movimento per lunga permanenza in casa. Correzioni ed esercizi di riequilibrio posturale. Cenni sul doping. Le dipendenze. Il rischio delle dipendenze. Le dipendenze poco conosciute e spesso sottovalutate. Le attività motorie in casa.

Follonica 03 Giugno

Firma docente
(Prof. Francesco ALLERUZZO)

FIRME ALUNNI
