

A.S. 2022/2023

Classe: 1^C Liceo Scientifico "A.Romita"

Materia: SCIENZE MOTORIE & SPORTIVE

Docente: IAMONACO Antonina

ARGOMENTI SVOLTI:

PRATICA:

- Potenziamento delle capacità motorie coordinative e condizionali generali e speciali a corpo libero e con attrezzi:
 - Esercizi di destrezze e coordinazione generale e specifica
 - Esercizi per la rielaborazione dello schema corporeo
 - Esercizi per mobilità articolare e tonificazione muscolare
 - Esercizi di sviluppo abilità motorie di base
 - Esercizi di potenziamento muscolare in piccolo e grande gruppo
 - Esercizi di sviluppo propriocettivo, mobilità e flessibilità
- Atletica leggera: classificazioni ed organismi sportivi;
 - Esercizi di preatletismo generale;
 - Andature e corse
- Circuiti individuali con piccoli e medi attrezzi e relativi Test motori e di valutazione delle capacità motorie:
 - Elementi di ginnastica generale e posturale a corpo libero e con attrezzi
- Teoria Tecnica e tattiche dei Giochi e Giochi di squadra:
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Tennis Tavolo
 - Scacchi

TEORIA:

- Norme di comportamento durante la lezione di scienze motorie
- Benefici di un'attività motoria e sportiva per il benessere psicofisico della persona e come contrasto al declino fisiologico
- Sport, regole e Fair play

Campobasso, 6 Giugno 2023

Docente, Iamonaco Antonina