

Istituto d'Istruzione Superiore "Decio Celeri" Lovere (BG)
Liceo Artistico – Classico – Scientifico – Scienze Applicate – Sportivo
Via Nazario Sauro, 2 - 24065 Lovere (BG) – Tel. 035 983177 – C.F. 81004920161 –
Cod.Mecc. BGIS00100R

www.liceoceleri.it e-mail: bgis00100r@istruzione.it *posta certificata:* bgis00100r@pec.istruzione.it

Anno scolastico 2022/2023

MOD12 - PROGRAMMA SVOLTO

Prof.ssa ZAFFARONI SUSANNA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	CLASSE 5[^]. Sez. A LICEO ARTISTICO
---------------------------------------	-----------------------------------	---

Argomenti

Attività di base:

- Andature ed esercizi preatletici – Skip - Coordinativi
- Esercizi a corpo libero
- Esercizi posturali, di mobilizzazione, di scioltezza articolare e di stretching
- Esercizi di destrezza
- Coordinativi alla funicella (singoli, a coppie, a tre e a quattro)
- Potenziamiento arti inferiori e addominali
- Creazione circuit training (maschi) e progressione sulla trave (femmine)

Atletica leggera e giochi sportivi:

- Corsa – Test di Cooper
- Acrosport
- Pallamano: gioco in campo
- Fondamentali di Pallatamburello (esercizi di controllo e partite in campo)
- Avviamento al Badminton: fondamentali e partitelle

Teoria:

- Regolamento generale dei giochi sportivi praticati
- La storia dello Sport:
 - Concezione dell'educazione fisica nei vari periodi storici
 - Sport e politiche sociali: Sport nel dopoguerra - Dittature; Guerra Fredda; Doping
- Schematizzazione argomenti teorici

Educazione Civica:


- Il corpo umano: conoscenza del proprio corpo a livello scheletrico, muscolare e cardio-circolatorio.

Attività

- Corso di Tiro con l'Arco
- Progetto Acqua fitness e Tennis per B. A.

Lovere, 1 giugno 2023

Docente



Rappresentanti di classe

