

PROGRAMMAZIONE SVOLTA DI SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO : 2020/21

DOCENTE : VOLPE RAFFAELLA

CLASSE : 3AOPA

Storia delle Olimpiadi Antiche e Moderne.

Pierre de Coubertin.

Paralimpiadi.

Storia dello Sport nel Medio Evo : Equitazione, Tiro e Armi, Giochi con la palla, Giochi per bambini, Giochi da tavolo, Caccia, Tornei e Giostre.

Storia, fondamentali e gioco del Rugby, Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Beach Volley, Hitball, Pallamano.

Storia, fondamentali e gioco degli Sport con uso della Racchetta. Approfondimento Tennis Tavolo.

Pallatamburello.

Atletica Leggera : Salto in Alto, Staffette, Lancio del Peso.

Storia della Ritmica Sportiva : Corpo Libero, Clavette, Cerchio, Fune, Palla, Nastro.

Approfondimento : Allenamento Specifico della ritmica con i suoi elementi fondamentali : Salti, Pivot.

Storia del Pattinaggio Generale. Approfondimento su tutti gli Sport con uso dei Pattini sul ghiaccio, a rotelle, in linea.

Sport con Uso dei Motori. Approfondimento Allenamento Fisico dei Piloti.

Sport con Uso delle Armi e da Tiro.

Sport Acquatici : Nuoto, Nuoto Sincronizzato, Pallanuoto, Tuffi.

Sport di Combattimento.

Sport Estremi.

Fasi Allenamento : Le 4 Fasi dell'Allenamento, Capacità Coordinative, Capacità Condizionali, Schemi Motori di Base.

Allenarsi con la musica : importanza della musica nello sport.

Storia della Danza : dalla Tradizionale/ Classica alla Contemporanea/Moderna.

Street Dance : Hip Hop, Break Dance.

L' Aerobica e le sue derivazioni : Storia, Fasi Allenamento, STEP, G.A.G., FIT BOX, SPINNING.

Gli Sport Piu' Strani e Folli nel Mondo.

Educazione Stradale.

Storie di Campioni nella Vita e nello Sport.