ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE 1D

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Forza: esercizi a carico naturale; percorsi a stazioni

Mobilità articolare: esercizi mobilizzanti; stretching

Resistenza: endurance, rilevazione frequenza cardiaca, test del miglio

Velocità: corse veloci; es. di prontezza, percorsi in circuito a tempo.

Coordinazione, agilità: andature di coordinazione complessa, esercizi di dissociazione, percorsi

Preacrobatica: rotolamenti, capovolta avanti, candela.

Lo sport, le regole e il fair play

Giochi presportivi: palla libera, palla prigioniera, uno contro tutti.

Sport individuali: Ginnastica artistica: progressione con elementi di equilibrio, tenuta del corpo, mobilità e destrezza a corpo libero. Atletica: corsa di resistenza.

Sport di squadra. Tchoukball: basi tecniche del tiro e del passaggio, approccio alla partita.

Pallatamburello: esercizi di sensibilizzazione con la pallatamburello, giochi propedeutici, approccio alla partita

Pallavolo: eserciz, movimenti e andature propedeutiche alla pallavolo, partita.

Parkour: approccio alle dinamiche di base (lezioni con esperto)

Regole, dinamiche e arbitraggio dei giochi sportivi (tchoukball, pallatamburello)

Salute, benessere sicurezza e prevenzione

Condivisione delle norme di sicurezza e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi all'aperto. (lettura del regolamento scolastico).

Conoscenza della terminologia (piani del corpo, posizioni, atteggiamenti, attitudini, movimenti)

Conoscenza del corpo umano(apparato scheletrico e articolare)

Vizi posturali (paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale e degli arti inferiori)

Relazione con l'ambiente naturale

Corsa e attività di resistenza continua e giochi in ambiente naturale.

I rappresentanti di classe	l'insegnante	Silvia Bardelli