

**ANNO SCOLASTICO 2018/2019**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE CLASSE 1M**

**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: progetto pluridisciplinare ( scienze motorie, fisica) sul moto rettilineo uniforme ( raccolta dati e stesura grafico).

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: esercizi, 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