

ANNO SCOLASTICO 2019/2020

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 e a coppie.

Mobilità articolare: esercizi di mobilità attiva con l'utilizzo dei bastoni. Esercizi di stretching con l'ausilio del video informativo (in DAD).

Resistenza: endurance, rilevazione frequenza cardiaca, test 1000 metri.

Coordinazione, agilità: andature di coordinazione complessa, esercizi di dissociazione, percorsi con piccoli attrezzi, esercizi di controllo del corpo a coppie, esercizi con funicelle, di coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.

Equilibrio: esercizio/ test di rilevazione per l'equilibrio statico con video (in DAD).

Preacrobatica: rotolamenti, capovolta avanti, candela.

Lo sport, le regole e il fair play

Giochi presportivi: palla libera, palla prigioniera.

Sport individuali.

Ginnastica artistica: progressione con elementi di equilibrio, tenuta del corpo, mobilità e destrezza a corpo libero.

Atletica: corsa di resistenza.

Parkour: lezione di avviamento con esperto.

Sport di squadra.

Tchoukball: basi tecniche del tiro e del passaggio, approccio alla partita. Regolamento e tecnica in presenza e in DAD con l'ausilio di video.

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

Sport Stories: visione di filmati con relazione. (in DAD).

Fair Play: visione filmato e relativo dibattito.

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, cenni sul sistema muscolare) in DAD.

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

Relazione con l'ambiente naturale

Corsa e attività di resistenza continua, campestre.

Programma letto e condiviso con la classe in data 04 giugno 2020 L'insegnante Silvia Bardelli