

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE  
ANNO SCOLASTICO 2019/2020  
CLASSE 1E**

Esercizi di attivazione generale sono stati svolti all'inizio di ogni lezione

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

Forza: esercizi a carico naturale, e con piccoli attrezzi (individuali e a coppie)

Mobilità articolare: esercizi di mobilità articolare

Resistenza: esercizi per il miglioramento generale della resistenza, test dei 1000 metri

Esercizi di reattività

Coordinazione: andature di coordinazione, esercizi di dissociazione, esercizi con le funicelle

Progressione a corpo libero: rappresentazione grafico descrittiva (in DaD)

Introduzione alle capacità motorie: visione filmato (in DAD)

Le capacità coordinative generali: visione filmato (in DAD)

**Lo sport, le regole e il fair play**

Sport individuali

**Atletica:** corsa di resistenza

**Parkour:** approccio base, lezione con esperto esterno

Sport di squadra

**Pallavolo:** propedeutica, esercizi individuali e a coppie, partita.

**Unihockey:** basi tecniche del tiro, del passaggio, di conduzione e controllo della palla

**Tennis tavolo**

**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 impianti esterni (es., lettura del regolamento scolastico)

Incontro formativo sul **bullismo**

Conoscenza della **terminologia** (le posizioni e i movimenti fondamentali)

Conoscenza del **corpo umano** (in DaD):

Apparato scheletrico e articolare  
La salute dello scheletro  
Cenni sulle malattie dello scheletro

**Definizione del movimento** in DaD

### **Relazione con l'ambiente**

Corsa e attività di resistenza negli impianti esterni

Programma letto e condiviso con la classe in data 05/06/2020 L'insegnante Vita Maiale