

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

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 mobilizzanti, stretching

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

Esercizi di reattività

Coordinazione: andature di coordinazione, esercizi di dissociazione, esercizi con con la funicella.

Progressione di esercizi a corpo libero rappresentazione grafico descrittiva

Capacità motorie - visione video

Le capacità coordinative – visione video

Lo sport, le regole e il fair play

Sport individuali

Atletica: corsa di resistenza

Sport di squadra

Pallavolo: propedeutica, palleggio esercizi individuali e a coppie, la battuta dal basso, partita

Pallatamburello: esercizi di sensibilizzazione occhio manuale

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. (lettura del regolamento scolastico)

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
Invio video l'apparato scheletrico

Definizione del **movimento**

Relazione con l'ambiente

Corsa e attività di resistenza negli impianti esterni

Programma letto e condiviso con la classe, in data 28/05/2020 L'insegnante Vita Maiale