

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1A A.S. 2022/23

1. CONOSCERE IL CORPO

Parti del corpo
Posizioni e movimenti fondamentali
Lo scheletro

2. IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'

Il sistema scheletrico
Funzione dello scheletro
Morfologia delle ossa
Scheletro assiale
Scheletro appendicolare

3. FAIR PLAY

Le 10 regole del Fair Play

4. EDUCAZIONE CIVICA

Educazione al benessere ed alla salute
Visione del film "Stick It"

5. TEST MOTORI SULLE CAPACITA' CONDIZIONALI

Salto in lungo da fermo
Lancio della palla medica da seduto e da in piedi
La velocità (30 m)
Salto della corda
Cambi con slalom

6. PERCORSI A STAZIONI con la musica

7. SPORT INDIVIDUALI:

Nuoto: Crawl, Dorso e Rana.

Attrezzistica: corpo libero (capovolta avanti esercizi propedeutici alla verticale), volteggio (battuta in pedana, salto a pennello, salto a pennello con mezzo giro e capovolta avanti con tuffo), cavallina (framezzo e divaricato)

8. GIOCHI DI SQUADRA:

Pallavolo: esecuzione dei fondamentali servizio dal basso e dall'alto, palleggio, bagher; schemi di attacco e di difesa; regolamento.

Basket: esecuzione dei fondamentali palleggio, passaggio alto, al petto, baseball e con rimbalzo a terra, tiro e tiro libero; regolamento.

Calcio: esecuzione dei fondamentali del passaggio, del controllo palla e del tiro; regolamento.