



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

| | |
|-------------------------|------------------------|
| ANNO SCOLASTICO: | 2021/2022 |
| CLASSE: | 1AA |
| DISCIPLINA: | SCIENZE MOTORIE |
| DOCENTE: | ELENA MARTINI |
| TESTO IN USO: | Nessuno |

PROGRAMMA DETTAGLIATO

ATTIVITÀ PRATICA

Conoscenza della potenzialità del movimento del corpo e le sue funzioni fisiologiche

- Esercizi di mobilità articolare, stretching dinamico e rinforzo posturale
- Esercizi a carico naturale
- Sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
 - Esercizi di rapidità
 - Esercizi per la resistenza
 - Esercizi per la forza
 - Funicella

Metodologia dell'allenamento: conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento e della loro applicazione nell'attività sportiva

- Esercizi individuali
- Attività a prevalenza aerobica e di potenziamento muscolare

Conoscenza del valore dello sport e del suo ruolo educativo: i giochi sportivi

- La pallavolo:
 - Il palleggio
 - Il bagher
 - La battuta dal basso
- Il badminton
 - I colpi principali
 - Il servizio
 - La partita
- La pallacanestro
 - Il palleggio
 - Il passaggio
 - Il tiro
 - La partita
- Calciotto
 - Gioco globale

Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica

- Attività aerobica in ambiente naturale
 - Camminate e fit walking con ritmi e intensità crescenti



PARTE TEORICA

Conoscenza della potenzialità del movimento del corpo e le sue funzioni fisiologiche

- La terminologia in ambito motorio
 - I segmenti corporei
 - Assi e piani del corpo
 - Le posizioni fondamentali
 - I movimenti fondamentali
- Le capacità motorie (condizionali e coordinative)

Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica

- Gli sport e le attività in ambiente naturale
 - Quali sono gli sport in ambiente naturale
 - Quali benefici apportano
 - Quali conseguenze hanno sull'ambiente
 - Uso della tecnologia per svolgere attività sportive in ambiente naturale
 - Approfondimento di uno sport in ambiente naturale a piacimento tra quelli indicati

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)