



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022/2023
CLASSE:	1AA
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Elena Martini
TESTO IN USO:	

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive

- Miglioramento degli schemi motori di base attraverso l'uso di esercizi individuali e giochi di squadra
- Conoscenza e applicazione pratica della terminologia in ambito motorio
- Conoscenza e applicazione pratica delle principali capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica, differenziazione spazio-temporale, combinazione, destrezza, reazione, mobilità articolare.
- Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo delle capacità condizionali: velocità, forza e resistenza.
- Teoria: la terminologia in ambito motorio e le capacità motorie

Sport, regole e fair play

- Basket
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro con metodologia NML (neuromuscular learning)
 - Situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero, partite 3vs3
- Rugby
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali
 - Situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero, partite 3vs3
- Roundnet
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2
- Badminton
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali (principali colpi e servizio)
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2
- Ultimate
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sul lancio del frisbee
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2, 3vs3, 4vs4
- Teoria: visione del film "Amateur" e riflessione sul tema dell'inclusione, della mercificazione degli atleti e dell'uso dei social in ambito sportivo



Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

- Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: Sport di strada, jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti

Sicurezza e prevenzione

- Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)