



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022-23
CLASSE:	1AS
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Morelli Alessandra
TESTO IN USO:	

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive=

Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo della velocità, forza e resistenza.

Circuiti ed esercitazioni per il ritmo(andature), per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica;esercitazioni con metodologia NML (neuromuscularlearning)

Libera espressione corporea con e senza musica.

Sport, regole e fair play=

Basket=

Aspetti teorici, regolamento, fair play

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro, situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero. Partite fino al 3contro3.

Ultimate=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali di lancio e presa, situazioni di gioco. Partite.

Sport di Rimando: Street Racket, Badminton,=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali con gli attrezzi specifici, situazioni di gioco.

Gare e Partite

Rugby

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali d'attacco e difesa, situazioni di gioco.

Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

Attività olistiche: Tai chi chih. e Yoga

Educazione posturale, aspetti teorici legati alla Back school

Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali

Apprendimento dei movimenti corretti e delle corrette posture

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

Sicurezza e prevenzione

Aspetti teorici sulle norme di igiene.

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

Correlazione con l'educazione civica



Articolo 3 costituzione, i diritti delle donne nello sport, visione e commento di documenti sul web e slides a tema

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)