

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-2024
CLASSE:	1AM
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	ALESSANDRA MORELLI
TESTO IN USO:	

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Le capacità motorie:

Capacità condizionali:

test sulla forza, velocità e resistenza. Circuiti allenanti a carico naturale e a difficoltà crescente. Prove di gare in ambiente naturale

Capacità coordinative:

esercitazioni sul ritmo, sull'equilibrio, sulla differenziazione, sulla reazione attraverso andature preatletiche, salti della funicella.

Tutting individuale e di gruppo per la capacità di combinazione dei movimenti

Mobilità articolare a corpo libero e con funicella.

Aspetti teorici delle capacità

Attività in ambiente naturale: Walking ,Stretching

Aspetti legati alla sicurezza nel movimento

Cicoball:

Regolamento e spirito del gioco.

Fondamentali e partite a squadre

Atletica:

partenze

corsa veloce

salto in lungo

salto in alto

ostacoli

Rugby:

regolamento e spirito del gioco.

Fondamentali e partite di tag- rugby a squadre

Judo

Spirito della disciplina, cenni al regolamento

Esercitazioni ludiche di gruppo sulle capacità richieste.

Badminton: fondamentali di gioco

Apparato locomotore: teoria sull'apparato osteo-articolare e muscolare

Disseminazione Erasmus: Sulle regole... analisi del regolamento delle palestre e creazione di un motto di gruppo coreografico

Educazione civica: manifesto delle parole o-stili

Giochi sportivi studenteschi: campestre, atletica leggera

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)