

## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-2024
CLASSE:	1AS
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)*