

## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2023-2024</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>1AS</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>ALESSANDRA MORELLI</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	

### 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)*