PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	**2023-2024**
CLASSE:	**1AM-AS**
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:
salto in lungo
corsa veloce
getto del peso
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 ed partite

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

Giochi sportivi studenteschi:campestre, atletica leggera

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)