

PROGRAMMA SVOLTO

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

CLASSE: 1 C

DOCENTE: DI NARDO SALVATORE

Articolazione e contenuti didattici effettivamente svolti

- **Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:**
 - Le capacità condizionali (forza): esercitazioni pratiche (a corpo libero, singole, a coppie, di gruppo, con piccoli attrezzi).
 - Le capacità condizionali (velocità): esercitazioni pratiche (a corpo libero, singole, a coppie, di gruppo, con piccoli attrezzi).
 - Le capacità condizionali (resistenza): esercitazioni pratiche (a corpo libero, singole, a coppie, di gruppo, con piccoli attrezzi).
 - Le capacità coordinative (equilibrio, reazione, combinazione motoria, ritmo, orientamento spazio-temporale, coordinazione oculo-motoria, destrezza): esercitazioni pratiche (a corpo libero, singole, a coppie, di gruppo, con piccoli e grandi attrezzi).
 - La mobilità articolare e l'allungamento muscolare: esercitazioni pratiche (a corpo libero, singole, a coppie, di gruppo, con piccoli attrezzi).
 - Il riscaldamento pre-attività: esercitazioni pratiche (a corpo libero, singole, a coppie, di gruppo, con piccoli attrezzi).
 - Apparati e sistemi del corpo umano: organizzazione del corpo umano (cellula-tessuti-organi-sistemi e apparati); l'apparato scheletrico e articolare (definizioni, organizzazione, funzioni, ecc.).
- **Lo sport, le regole, il fair play:**
 - La disciplina sportiva della Pallavolo: esercitazioni pratiche ai fondamentali individuali (palleggio, battuta, bagher) e di squadra (attacco e difesa); approfondimento teorico sulle

regole di gioco.

- La disciplina sportiva della Pallacanestro: esercitazioni pratiche ai fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro) e di squadra (attacco e difesa); approfondimento teorico sulle regole di gioco.

- Gli sport di racchetta: esercitazioni pratiche alle discipline sportive del Badminton e del Tennis Tavolo.

- Atletica leggera: esercitazioni pratiche alle corse, alla staffetta, al salto in alto e al salto in lungo.

- Ginnastica artistica: esercitazioni pratiche ai salti e capovolte con e senza trampolino.

- Approfondimento teorico sulle discipline sportive delle Olimpiadi.

- **Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:**

- Esercitazioni pratiche a corpo libero e/o con piccoli attrezzi in diverse modalità di allenamento (circuit training, percorsi a stazioni); giochi di movimento, strategia e cooperazione sul concetto di mantenimento, miglioramento e prevenzione della salute.

- Lezioni teoriche sul concetto di sicurezza e prevenzione infortuni negli ambienti scolastici (palestra): uscite di sicurezza, spazi e attrezzature, abbigliamento idoneo, ecc.

Data e luogo

08/06/2024, Colle di Val d'Elsa

Firma

Salvatore Di Nardo