

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2021-2022

classe 1U

- Esercizi di mobilizzazione articolare, di tonicità muscolare e di potenziamento generale
- Preatletici a carattere generale e specifico, relativi alle attività proposte
- Corsa prolungata, andature atletiche, camminata sportiva in ambiente naturale
- Progressioni motorie a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti di potenziamento muscolare
- Percorsi ginnastici allenanti
- Stretching
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali a corpo libero, con attrezzi
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, ultimate frisbee, calcetto, pallamano, fondamentali individuali e delle principali tecniche di squadra, esercizi e giochi propedeutici e regole fondamentali.
- Atletica leggera: conoscenza ed esecuzione dei preatletici generali e specifici della corsa, il cambio nella staffetta, propedeutici al getto del peso, salto in alto
- Badminton
- Tennistavolo
- Calciobalilla
- Il Riscaldamento: obiettivi, modificazioni fisiologiche e le sue “fasi”
- L’allungamento muscolare

Argomenti di approfondimento e discussione

I corretti stili di vita come contrasto alle malattie

Le Olimpiadi antiche

EDUCAZIONE CIVICA

Concetto generale del fair play nello sport, a scuola, nella società.

Rimini, 24/05/2022

FIRMA DEL DOCENTE

(Prof.ssa/Prof. Bezzi Lorena)
