

Programma effettivamente svolto a.s. 2023-2024  
SCIENZE MOTORIE  
classe 1 B  
Docente: URBINATI ALICE

<u>Data</u>	<u>Descrizione</u>
23/05/2024	Attività divise per gruppo: badminton-pallavolo
16/05/2024	attività in palestra: badminton: regolamento, esercitazione sui fondamentali a coppie. Torneo di doppio
02/05/2024	attività in palestra: lavoro a stazioni su capacità coordinative e schemi motori. Partite a pallavolo
18/04/2024	Attività in palestra: Riscaldamento con le posizioni di pre- acrobatica approfondite nella lezione precedente. Pallavolo: esercizi difesa/attacco- partite
11/04/2024	attività in palestra: riscaldamento generale; didattica di movimenti di pre- acrobatica. (capovolta Avanti/indietro- verticale- candela- ponte- verticale a T)+ roverino gioco a squadre
04/04/2024	attività in ambiente naturale: pallavolo/calcio
21/03/2024	attività in palestra: tchoukball conoscenza del regolamento di gioco, fondamentali individuali, tecnica del tiro a pannello, partita
14/03/2024	attività in palestra:pallavolo
7/03/2024	attività in ambiente naturale: ULTIMATE frisbee partite per valutazioni
22/02/2024	attività in palestra: ULTIMATE FRISBEE torneo con altra classe
15/02/2024	attività in ambiente naturale: ultimate frisbee
01/02/2024	attività in palestra: ULTIMATE FRISBEE esercitazione su lanci e prese. Regolamento Esercizi per allenare passaggio e spostamento 2c1 3c2
25/01/2024	attività in ambiente naturale: beach volley/ beach soccer

- 18/01/2024 attività in palestra: PALLAVOLO: riscaldamento specifico a rete. ripasso fondamentali con esercizi a coppie. attacco a muro. servizio. partite 6c6
- 21/12/2023 attività in palestra con altre classi per fine lezioni prima di Natale: pallavolo, giochi non strutturati; tennis tavolo
- 16/12/2023 Riscaldamento- esercitazione individuale con funicella. esercitazione su Percorso ideato dai ragazzi per B. C.
- 30/11/2023 esposizione lavoro sport paralimpici
- 23/11/2023 esercitazione individuale con la funicella e spiegazione dell'esercizio per valutazione (6 tipologie di salti diversi) 2° lezione di pallavolo: tre passaggi con attacco. partita 6c6
- 16/11/2023 prima lezione di pallavolo. spiegazione ed esercitazione dei fondamentali (palleggio bagher servizio). partite 3c3
- 26/10/2023 attività in palestra: attivazione muscolare, giochi di collaborazione (staffette) presentazione giochi smashball; Esercizi propedeutici di attacco diversa Torneo quattro squadre
- 05/10/2023 attività in palestra: riscaldamento andature Test di harre (circuito di destrezza) Calcio a 5 pallavolo
- 28/09/2023 Attività in palestra: attivazione muscolare con andature, esercizi lanci e prese. gioco dei 10 passaggi 4 sq; palla tra due fuochi
- 21/09/2023 Conoscenza della classe; Lettura regolamento per sicurezza palestra (affisso alla porta e in allegato) Giochi in classe per iniziare socializzazione

EDUCAZIONE CIVICA

- Sport e Disabilità: definizione di menomazione, handicap e disabilità. Ruolo dello sport nella riabilitazione non solo fisica della persona disabile. Riflessione sul concetto di residuo: classificazione degli atleti in base alle capacità residue. Lavoro in coppia sulla disciplina sportiva paralimpica.
- Educazione alla salute: durante le lezioni si promuovono comportamenti alla buona educazione alla salute per far sì che in questa fase di sviluppo degli studenti si pongano le basi per il benessere psico- fisico.

#### MATERIALI E STRUMENTI DIDATTICI UTILIZZATI

- o Libro di testo:
- o Presentazioni realizzate tramite il software PowerPoint.

RIMINI, 30/05/2024

docente URBINATI ALICE

Rappresentanti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_