



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 1AC INDIRIZZO COMMERCIALE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

ELENCO DEI CONTENUTI

Unità di apprendimento A "Vado in palestra sicuro"

- Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento; assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria, approfondimenti nuovo protocollo covid 19.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.

Unità di apprendimento B "Le basi del movimento"

- Utilizzare il lessico specifico.
- Il corpo umano: l'apparato scheletrico
- Partecipare alle varie fasi della lezione.
- Eseguire alcuni esercizi di stretching.
- Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare.
- Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale.
- Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche.
- Eseguire alcuni esercizi di mobilizzazione articolare.
- Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.
- Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito.
- Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.
- Affrontare praticamente alcuni test atletici.

Unità di apprendimento C "La cassetta degli attrezzi"

- Consolidare gli schemi motori pregressi.
- Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.
- Mettere in pratica le posture corrette, orientarsi nello spazio.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.
- Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.
- Prova comune.

Unità di apprendimento D Lo sport "La mia officina"

- Applicare semplici regole del gioco proposto.
- Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto.
- Giocare ai giochi pre sportivi in forma facilitata.
- Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata.
- Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali.
- Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni.
- Assumere compiti di arbitraggio.
- Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente.