



Programma svolto in Scienze motorie anno scolastico 2022/2023

Classe 1As

- 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
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra
- 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
- Affrontare praticamente alcuni tests atletici.
- Consolidare gli schemi motori pregressi
- Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.
- 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.
- Applicare semplici regole del gioco proposto.
- Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;
- Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.
- Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Badminton, 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
- Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente

Docente: Spadini Roberto