



Programma svolto a.s. 2023/2024

Classe/Indirizzo: 1 As
Materia: Scienze Motorie
Docente: Zerbin Fabio

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

Elenco dei contenuti

- Educazione alla sicurezza stradale lungo il percorso scuola-palestra.
- Adottare norme igienico-sanitarie in palestra.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre sé stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.
- Assumere corrette abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- Sapersi relazionare con attrezzi e oggetti.
- Utilizzare il lessico specifico.
- Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito.
- Allenamento delle capacità motorie coordinative e condizionali.
- Lavoro a corpo libero volto a sviluppare e migliorare lo stato fisico.
- Esercizi di mobilità, stretching, posture.
- Esercitazioni di prevenzione agli infortuni.
- Consolidamento schemi motori di base.
- Attività motoria propedeutica alla corsa.
- Affrontare praticamente alcuni test atletici.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.
- Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.
- Giochi con e senza palla.
- 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, Calciotto, Pallamano, Palla prigioniera, Badminton
- Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali.
- Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni.
- Assumere compiti di arbitraggio.
- Prova finale comune.



Cremona, giugno 2024

Il docente

Fabio Zerbin