



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 1BTG INDIRIZZO GRAFICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

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

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE

- Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti.
- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra.
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche.
- Il corpo umano: apparato scheletrico

PERCEZIONE DI SÈ, CAPACITÀ COORDINATIVE

- Capacità condizionali.
- Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza.
- Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale.
- Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali.
- Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate.
- Capacità Coordinative.
- Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio.
- Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli.
- Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE IL FAIR PLAY

- Attività pre-sportive.
- Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla 10 passaggi con progressiva introduzione di regole.
- Selezione tra giochi di collaborazione.
- Pallacanestro: Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi, palleggio con cambio di mano e di direzione, gioco globale
- Pallavolo: Gioco globale, regolamento, tecnica del servizio di sicurezza.
- Calcio: Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla, esercizi di velocità eseguiti sotto forma di staffette, di gincane, in circuito.
- Badminton (Gioco con regole codificate, fondamentali tecnici e teorici).
- Prova comune.