

Programma a.s. **2022/2023** - Classe **1ASA**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **ELISA PASSAGLIA**

#### IL CORPO E IL MOVIMENTO

Lo sviluppo motorio. La mentalità sportiva e il fair play.

#### QUALITÀ MOTORIE DI BASE

Consolidamento degli schemi motori di base. Presa di coscienza della propria corporeità e del proprio schema corporeo.

#### LE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE .

Lo stretching, corse e scatti; andature ed esercizi preatletici; esercizi a corpo libero per la mobilità articolare; circuiti di potenziamento muscolare a corpo libero e/o con piccoli attrezzi; esercizi e giochi con regole per l'incremento della resistenza organica generale. Sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali.

#### LA PRATICA SPORTIVA

Sport individuali e di squadra con cenni ai regolamenti e ai fondamentali tecnici. Pratica degli sport di squadra Pallavolo, Calcio a 5, Basket, Pallamano, Unihockey, Baseball, Dodgball, Ultimate frisbee; pratica degli sport individuali Tennis tavolo, Nuoto (stile libero e dorso, acquaticità), Atletica (salto in lungo, corse) . Giochi d'interazione e di strategia con regole condivise.

Testo adottato (consigliato) FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA: PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK - MARIETTI SCUOLA