

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022/2023**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE****CLASSE: 1 SEZIONE: BS****DOCENTE: MONICA CIURLI****CONTENUTI*****PARTE TEORICA***

Durante le lezioni sono stati affrontati i seguenti argomenti: Fairplay (argomento trattato nelle ore di educ. Civica, nel Pentamestre). Il movimento: medicina naturale per la salute del nostro organismo. Apparato locomotore. Motivazioni fisiologiche dello stretching. Attività fisica e sport in ambiente naturale. Films proposti: *Coatch Carter* e *Hustle*.

PARTE PRATICA

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: Esercizi di corsa, salti e andature. Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero. Esercizi di coordinazione senso-motoria e spazio-temporale sottoforma di andature. Allenamento di potenziamento muscolare a circuito.

ORGANIZZAZIONE, RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
Esercizi con movimenti dissociati tra arti superiori ed inferiori, tra destra e sinistra. Esercizi a corpo libero e di allungamento (stretching).

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA: Tecnica della camminata e della corsa: trekking e running. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher e la battuta. Fondamentali di pallacanestro: il palleggio, i lanci, i tiri a canestro e il terzo tempo. Calciotto.

CONSOLIDAMENTO CARATTERE, SOCIALIZZAZIONE E SENSO CIVICO: Partecipazione all'attività pratica proposta all'aria aperta ed in palestra. Partecipazione al torneo d'Istituto di pallavolo.

TEST MOTORI: Sono stati svolti tests motori allo Stadio di atletica Ridolfi e a scuola con valutazione.

Firma del docente

Firma dei rappresentanti degli studenti
