



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Bianco Maddalena

CLASSE: 1C MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2023/24

PROGRAMMA:

Unità didattica - Modulo	Contenuti	Tempi
Sport di Squadra	<p>Pratica dei principali sport di squadra.</p> <p>Conoscenza delle tecniche corrette dei vari sport proposti in ambito scolastico.</p> <p>Lezioni frontali.</p> <p>Esercitazioni motorie per la coordinazione generale.</p> <p>Prove sportive:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pallavolo: i fondamentali, le regole di gioco, partite e preparazione al torneo di pallavolo;- badminton;- basket;- calcio;- salti con la corda;- corsa aerobica ed anaerobica;- prove di atletica leggera;- partite di tutti gli sport di squadra praticati. <p>Lavori di gruppo e in coppia all'interno delle ore curricolari. Esercitazioni guidate e differenziate a livello crescente di difficoltà.</p>	A.S.2023- 2024
Tecniche e Regole Sportive	<p>Regole dei principali sport di squadra.</p> <p>Apprendimento dettagliato delle regole sportive tramite lezioni teoriche e prove pratiche.</p>	A.S.2023- 2024

Norme Antinfortunistiche	<p>Apprendimento delle buone caratteristiche dell'apparato locomotore.</p> <p>Apprendimento delle norme per il conseguimento di un costante stato di buona salute.</p> <p>Capacità di evitare infortuni e conoscenza delle principali norme di primo soccorso in ambito sportivo.</p>	A.S.2023- 2024
Principali esercizi Motori	Sviluppo capacità motorie Capacità condizionali e coordinative	A.S.2023- 2024

Contenuti:

CONTENUTI/CONOSCENZE	ABILITA'	TEMPI
Sviluppo capacità motorie	Capacità condizionali e coordinative	A.S.2023- 2024
Conoscenza di base dell'apparato locomotore	Conoscere il proprio corpo, le norme antinfortunistiche e le pratiche di primo soccorso sportivo	A.S.2023- 2024
Pratica sportiva dell'allenamento funzionale e fitness musicale	Conoscenza delle tecniche corrette dei vari esercizi in ambito scolastico	A.S.2023- 2024

Educazione civica:

Educazione stradale

FIRMA DEI RAPPRESENTANTI DI CLASSE

FIRMA DOCENTE