

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2023/24

CLASSE

1C

Prof.ssa Melletti Lucia

Gli argomenti svolti in prima e seconda classe sono simili ma cambiano per intensità, difficoltà e tecnica sportiva.

**Macro argomento:** potenziamento fisiologico, esercizi per conoscere il proprio corpo, esercizi per allenare le capacità condizionali e le funzioni senso percettive.

-PER LA RESISTENZA GENERALE E DISTRETTUALE:

potenziamento aerobico, esercizi che richiedono attività motorie prolungate ad intensità progressiva. Esercizi per migliorare la resistenza e la velocità.

-PER LA FORZA:

esercizi isometrici e a carico naturale; andature di corsa, balzi e saltelli. Tonificazione di alcuni distretti muscolari. Esercizi di potenziamento muscolare

-PER LA VELOCITA':

potenziamento aerobico ed anaerobico alattacido; corsa con cambi di ritmo; scatti; proposte operative sollecitanti risposte motorie ad uno stimolo sonoro..Test di velocità

-PER LA MOBILITA' ARTICOLARE:

esercizi di allungamento attivi e passivi, stretching, esercizi con l'escursione articolare più ampia possibile.

**Macro argomento:** rielaborazione degli schemi motori di base.

Corsa: partenze veloci assumendo diverse posizioni del corpo dopo uno stimolo sonoro.

rielaborazione degli schemi motori di base,,esercizi per le capacità coordinative generali; coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento spazio tempo. Test di equilibrio. Saltelli con la funicella individuali a coppie e in gruppo. Propedeutici alla capovolta avanti. Capovolte con e senza palla.

Esercizi propedeutici e specifici per il gioco della pallavolo. Esercizi di coordinazione con la palla a coppie ed in gruppo. Esercizi di coordinazione oculo manuale con le palline da tennis .Verifiche con valutazioni in tutte le attività svolte.

**Macro argomento:** il gioco, lo sport, le regole e il fair play.

Attività sul gioco della pallavolo, partite di pallavolo, partite di calcio all'aria aperta.

**Macro argomento :** sicurezza e salute, prevenzione e primo soccorso.

sicurezza generale nel luogo di lavoro(palestra) in seguito a calamità naturali (evacuazione etc.).

Regole e comportamenti da seguire durante le ore di Scienze Motorie.

Primo soccorso progetto "Arezzo Cuore", BLS (Basic Life Support) esercitazioni teoriche e pratiche sui manichini con valutazione individuale (Skill Test BLS).

### **Educazione Civica**

Le ore dedicate ai moduli di Ed. Civica , (svolti 4 moduli) concorrono al raggiungimento delle 33 ore come previsto dalla L. 92/2019. L' argomento svolto è stato il Bullismo. Per la Didattica orientativa (D.M.328/2022), abbiamo lavorato sulla Velocità con esercizi a coppie e in piccoli gruppi ( attività di Peer to Peer) per migliorare e far conoscere le potenzialità di ogni alunno, sono stati svolti 2 moduli come deliberato nel consiglio di classe di novembre.

Arezzo 08-06-2024

Gli Alunni

L'Insegnante  
(prof.ssa Lucia Melletti)