

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: I^A sez. G

A.S. 2022-2023

Educazione alla convivenza civile.

I benefici dell'attività fisica e stile di vita corretto.

Riscaldamento e sua importanza.

Capacità motorie: coordinative e condizionali.

Capacità aerobica.

Esercizi di coordinazione dinamica generale.

Esercizi di equilibrio statico e dinamico.

Esercizi di coordinazione oculo-manuale.

Esercizi di mobilità e scioltezza articolare.

Esercizi di stretching.

Piccoli attrezzi: la funicella

Grandi attrezzi: la spalliera (es. di facile esecuzione).

L'alcol e i suoi terribili effetti.

I danni derivati dal consumo di sigarette e di quelle elettroniche.

Educazione Civica: il concetto di salute; informazione e prevenzione.

L'articolo 32 della Costituzione Italiana.

Il fair play.

Pallavolo: caratteristiche e regole di gioco. Fondamentali individuali, arbitraggio, ruoli e rettangolo di gioco.

Pallamano: caratteristiche e regole di gioco. Fondamentali individuali, arbitraggio, ruoli e rettangolo di gioco.

Pallacanestro: presa, palleggio, passaggio, tiro piazzato.

Calcio a5: caratteristiche, regole e fondamentali di gioco.

Badminton: caratteristiche, regole e fondamentali di gioco.

Palla tamburello: caratteristiche, regole e fondamentali di gioco.