

PROGRAMMA FINALE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: Scienze Umane

CLASSE: **1 C**

Anno Scolastico 2023/2024

DOCENTE: Forma Cristina

COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione, schemi motori, equilibrio e orientamento.
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie.
- Atletica leggera.
- Attività sportive di squadra-le regole-il fair play.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE

- Test motori: di forza, di velocità e di coordinazione.

POTENZIAMENTO GENERALE

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

- Sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare.
- Esercizi a corpo libero: esercizi eseguiti in ampiezza e in situazioni spazio-temporali varie.
- Esercizi di destrezza, di agilità e coordinazione ai grandi e piccoli attrezzi.

ATLETICA LEGGERA

- Esercizi propedeutici e tecnica di corsa, salti e lanci.

TENNIS TAVOLO E BADMINTON

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLACANESTRO E PALLAVOLO

Conoscenza dei gesti tecnici di base per apprendere ed eseguire i fondamentali.