PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: **1°AL**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE**: FELICIA PALUMBO**

A**.S. 2023/2024**

IL RUOLO DELLE SCIENZE MOTORIE A SCUOLA:

- Un'educazione lunga tutta una vita.
- Regole e convivenza civile.
- La sicurezza in palestra.
- Norme di comportamento durante lo svolgimento dell'attività pratica.

IMPARARE UN LINGUAGGIO SPECIFICO:

- Acquisire un vocabolario.
- Piani fondamentali del corpo.
- Posizioni fondamentali.
- Movimenti fondamentali.
- I segmenti corporei.

CONOSCERE IL CORPO:

- Organizzazione generale del corpo umano.

- La struttura della cellula umana.

- Dalle cellule ai tessuti.

- Dall'organo all'apparato fino al sistema.

- Le scienze motorie e l'apparato locomotore.

L'APPARATO SCHELETRICO:

- Lo scheletro e le ossa.
- Classificazione delle ossa.
- Le ossa dello scheletro: colonna vertebrale, testa, gabbia toracica, bacino, arti superiori ed inferiori, del carpo e del tarso.

PALLAVOLO :

- Esercizi di sensibilizzazione dei polpastrelli per il paleggio di pallavolo.
- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie e contro il muro.
- Palleggio in avanzamento.
- Il bagher: esercizi propedeutici individuali ed a coppie. Soto rete e non.
- La battuta dal basso
- Schema di ricezione a tre.

- Scopo del gioco.
- Il campo : numerazione , la suddivisione in zone e la conoscenza della funzione delle linee che delimitano il campo di gioco.
- Le regole di gioco.
- La formazione della squadra e le posizioni.
- La rotazione .
- Il punteggio.
- Le azioni di gioco e i tocchi di squadra.

PALLACANESTRO :

- Fondamentali individuali d'attacco :
  - cambio di velocità;
  - arresto ad uno e due tempi;
  - lo smarcamento;

- Fondamentali individuali di difesa :
  - la posizione fondamentale;
  - lo scivolamento.

- Il passaggio : a due mani dal petto e schiacciato a terra.
- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali ed a coppie ;
  -palleggio con cambio di mano in corsa ed in slalom, uno contro uno, palleggio basso, palleggio contro il muro, palleggio con due palloni.

- Il tiro a canestro.

- Gara a squadre di tiro a canestro.

- Discesa a due con uno e due palloni.

- Gioco dei dieci passaggi.

- Le regole del gioco : -formazione della squadra, la durata della gara, i falli principali, le infrazioni, il punteggio di parità e i tempi supplementari, le regole di tempo; il punteggio.

-L'area di gioco.

- Esercizi di ball handling.

AVVIAMENTO CALCIO :

- Esercizi di conduzione della palla.
- Tocco esterno , interno e" collo "del piede della palla.
- Passaggi a coppie, sia da fermi che correndo.
- Passaggi a coppie da fermi con due palloni.
- Conduzione della palla in slalom.
- Uno contro uno.
- Discesa a due con tiro in porta.

- Tiro in porta.

- Impostazione della partita.

FUNE:

- A gruppi saltelli con la fune gigante**.**
- Fune posata a terra : saltelli, a piedi pari ed alternati ,al di qua ed aldi la della fune.
- Saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non, con giri normali della fune.
- Saltelli in avanzamento.
- Mulinello e Vela.
- Combinazione degli elementi trattati.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA :

- Esercizi di presa di coscienza dell'asseto di corsa.
- Coordinazione tra la corsa e la respirazione.
- Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa in dietro, skip laterale.
- Esercizi di preatletica in circuito.

LA VISIONE PERIFERICA : esercizi di presa di coscienza della visione periferica e delle regole da seguire per occupare lo spazio senza scontrarsi con i compagni.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi di collaborazione e fiducia.
- Esercizi di socializzazione a coppie.
- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi di stretching.
- Saltelli alternati con circonduzione delle braccia.

LA FREQUENZA CARDIACA: come e dove si rileva la frequenza cardiaca a riposo e dopo sforzo.

NUOTO :

- Lo stile libero.
- Il dorso.
- La rana.
- Il tuffo.

EDUCAZIONE CIVICA: EDUCAZIONE STRADALE.

- La circolazione stradale ,la strada e le sue regole.
- Gli utenti della strada : il pedone, la bicicletta, il ciclomotore.
- Viaggiare sicuri in auto.
- L'incidente stradale.

Fermo, li 03/06/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palumbo