PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: **1°CSP**

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:

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

EDUCAZIONE RESPIRATORIA:

- Esercizi di presa di coscienza della respirazione addominale e toracica**.**
- Effetti della respirazione sul corpo.

PALLAVOLO :

- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie e contro il muro.
- Il bagher.
- Esercitazioni sotto rete di palleggio e bagher.
- 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.

FUNE:

- Fune gigante : saltelli a gruppi**.**
- Fune posata a terra : saltelli a piedi uniti ed alternati al di qua ed al di 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 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 reattività dei piedi con l'ausilio dei cerchi.
- 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 contrarsi con i compagni.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Esercizi di preatletica in circuito.
- Circuito a stazione per il potenziamento della reattività dei piedi.

AVVIAMENTO NUOTO:

- Lo stile libero : esercizi propedeutici.
- Il dorso : propedeutici .
- La rana.
- Il tuffo.

Lezione dimostrativa di **KICKBOXING** sportivo e di difesa con un istruttore della Società "IL Tempio di Bellona".

AVVIAMENTO TENNIS:

- Il dritto.
- Il rovescio.
- La schiacciata (smash).
- Il colpo a volo (volèe).
- Il servizio**.**

AVVIAMENTO CALCIO

- Esercizi di conduzione della palla.
- A coppie passaggi sia da fermi che in corsa.
- Tiro in porta.
- Conduzione della palla a slalom tra i coni.
- Uno contro uno .
- Discesa a due con tiro in porta.
- Partita : torneo a squadre.

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 04/06/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palumbo