

# PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 1'E A.S. 2023/2024

DOCENTE: GUSSAGO STEFANIA

## PRIMO PERIODO

### PADRONANZA DEL CORPO E PERCEZIONE SENSORIALE

- conoscenza del proprio corpo e possibilità di movimento
- propriocezione
- terminologia specifica: assi, piani, atteggiamenti, posizioni e movimenti
- coordinazione spazio-temporale e gestione dello spazio in palestra
- andature pre-atletiche

### SCHEMI MOTORI E COORDINAZIONE

- rapidità, ritmo, coordinazione (salto della funicella)

### SPORT

- palla prigioniera
- pallapugno soft
- dodgeball
- ginnastica artistica: capovolta avanti, capovolta indietro, ponte, candela, orizzontale prona, equilibrio laterale

### SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE

- sicurezza a scuola, regole e fair play

## SECONDO PERIODO

### COORDINAZIONE, SCHEMI MOTORI, ORIENTAMENTO

- esercizi di coordinazione generale e specifica
- giochi presportivi: cicoball, nezt ball, crazy ball

### SPORT

- pallavolo: palleggio e bagher
- atletica: salto in lungo
- scherma: corso di introduzione alla scherma (3 lezioni) a cura del club "scherma città dei mille a.s.d" di Bergamo
- orienteering
- go-back

FIRMATO

Prof.ssa Stefania Gussago

FIRMATO

Gli studenti rappresentanti di classe