

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE: 1^ H**

**DOCENTE: GIULIANA GIOVAGNETTI**

**Modulo 1- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie e espressive**

Corsa a ritmo costante e in steady-state. Corsa con variazione di ritmo

Esercizi preatletici, andature preatletiche e coordinative (skip, corsa calciata, , corsa balzata, doppio impulso ).

Esercizi a carico naturale per potenziare e tonificare i diversi distretti muscolari ( arti superiori e inferiori , addominali, dorsali, glutei ) esercizi con i manubri da 1Kg , 2Kg, 3Kg

Esercizi di stretching e Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching.

Conoscenza terminologia specifica: i movimenti e le posizioni fondamentali; assi e piani di riferimento

Il sistema scheletrico e le articolazioni.

**Modulo 2- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento**

Esercizi di coordinazione generale

Esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva.

Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi

Progressioni coordinative con funicelle : esercizi a tempo , esercizi di combinazioni di salti ( rope skipping)

Progressioni di giocoleria : lanci con una pallina, lanci don due e tre palline, combinazioni varie di prese e lanci. Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio statico e dinamico.

Giochi presportivi: netzaball , crazyball , offball , Cicoball gioco dei dieci passaggi

Agility laedder : esercizi di coordinazione generale

**Modulo 3- Lo sport , le regole e il fair play**

Discussioni sul valore educativo e formativo del movimento.

Il gioco del Goback: tornei di classe, conoscenza regolamento

Il gioco del Cicoball: conoscenza regolamento, esercizi sui fondamentali e tornei di classe.

La scherma : lezioni con esperto ( progetto sportivo d'Istituto)

Ginnastica artistica : rotolamenti in avanti e indietro: la capovolta avanti

Avvio gioco della pallavolo: esercizi sul palleggio

Atletica: la corsa veloce, esercizi sulla velocità

**Modulo 4 - Salute, benessere , sicurezza e prevenzione**

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie (abbigliamento idoneo, scarpe con suola pulita e stringhe allacciate) Procedure di sicurezza, le vie di fuga in palestra

Informazioni sui comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra. Riflessioni e considerazioni sull'importanza del riscaldamento motorio ai fini della prevenzione degli infortuni.

**Libro di testo :** "ATTIVI!" Marietti Scuola L. Montalbetti E. Chiesa G. Fiorini D. Taini

F.to Giuliana Giovagnetti

F.to i rappresentanti degli studenti

Bergamo, 7 Giugno 2024