



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	PEDRALI GIANFRANCO
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	1R
a. s.:	2021/22

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO Saper elaborare ed attuare risposte motorie adeguate in situazioni complesse assumendo i diversi ruoli dell'attività sportiva. Saper pianificare progetti e percorsi motori e sportivi. Essere in grado di rielaborare creativamente il linguaggio espressivo in contesti differenti.	-Presa di coscienza del proprio corpo e utilizzo delle sue potenzialità condizionali e coordinative. -Consolidamento degli schemi motori di base (sviluppo delle capacità coordinative) -Sviluppo delle qualità fisiche (forza-velocità-resistenza)
2	GIOCO E SPORT Praticare autonomamente attività sportiva con fair play, scegliendo personali tattiche e strategie anche nell'organizzazione, interpretando al meglio la cultura sportiva.	Acquisizione degli elementi fondamentali dei seguenti sport individuali e di squadra : -Atletica : le corse di resistenza -Pallavolo -Basket Ultimate frisbee <i>Uniochey</i> -Badminton - Calcio a 5 - Nuoto -Il Fairplay
3	SALUTE E BENESSERE Assumere in maniera consapevole	Si sono svolti in forma teorica i seguenti argomenti : -Gli effetti nocivi della sedentarietà. - Elementi teorici degli argomenti pratici trattati



	comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.	
4	NATURA E TECNOLOGIA Sapersi orientare nei diversi ambiti motori e sportivi utilizzando le tecnologie.	-Ricerche in rete sugli argomenti e sports svolti. - Attività svolte in ambiente naturale.