



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Marino Antonella
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	1D
a. s.:	2021/2022

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO	<p>Capacità motorie:</p> <ul style="list-style-type: none">- resistenza- forza- destrezza- ritmo- equilibrio- coordinazione- elasticità- capacità di accelerazione- cambio di senso- velocità <p>Il linguaggio del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none">- l'importanza dei gesti nel gioco di squadra e nell'arbitraggio. <p>Test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none">- test navetta (30m)- saltelli con la funicella- test forza muscolare e posture corrette- test dell'ostacolo esagonale- circuito motorio di destrezza (prova parallela)
2	GIOCO E SPORT	<ul style="list-style-type: none">- Ultimate: lancio; presa; passaggi.- Pallacanestro: palleggio; arresto in uno e due tempi; tiro a canestro da fermo; palleggio protetto; gioco 1/1; gioco tutti contro tutti.- Pallavolo: servizio; bagher; palleggio; principali regole di gioco; gioco.- Nuoto.- Calcio: controllo e conduzione palla; tiro al muro; stop



		di piede; passaggi.
3	SALUTE E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none">- L'importanza del riscaldamento quale prevenzione di infortuni.- L'importanza dell'attività motoria per il raggiungimento di uno stato di benessere.- Cenni riguardanti il primo soccorso in palestra.
4	NATURA E TECNOLOGIA	<ul style="list-style-type: none">- Applicazioni utili per il workout casalingo;- Attività all'aria aperta.