



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	PEDRALI GIANFRANCO
Materia:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe:	1F
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 -Badminton - Calcio a 5 - Rugby -Tennis - Uniochey - Nuoto - Trekking sul territorio - Sci e trekking sulla neve



		<ul style="list-style-type: none">- La Canoa sul lago d'Iseo- Cicloturismo in Franciacorta- Il Fairplay
3	SALUTE E BENESSERE Assumere in maniera consapevole comportamenti orientati a stili di vita attivi, prevenzione e sicurezza nei diversi ambienti.	Si sono svolti in forma teorica i seguenti argomenti : <ul style="list-style-type: none">- Gli effetti nocivi della sedentarietà.- Le qualità atletiche.- Elementi teorici degli argomenti pratici trattati
4	NATURA E TECNOLOGIA Sapersi orientare nei diversi ambiti motori e sportivi utilizzando le tecnologie.	<ul style="list-style-type: none">- Ricerche in rete sugli argomenti e sports svolti.- Attività svolte in ambiente naturale.