



### PROGRAMMA SVOLTO

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| Docente  | <b>BROCCHETTI IGOR</b>            |
| Materia: | <b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b> |
| Classe:  | <b>1L</b>                         |
| a. s.:   | <b>2021/2022</b>                  |

| <b>N. mod.</b> | <b>Titolo del modulo</b>        | <b>Argomenti e attività svolte</b>   |
|----------------|---------------------------------|--|
| 1              | MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO | Presenza di coscienza del proprio corpo e utilizzo delle sue potenzialità condizionali e coordinative.<br>Consolidamento degli schemi motori di base (sviluppo delle capacità coordinative)<br>Sviluppo delle qualità fisiche (forza-velocità-resistenza)  |
| 2              | GIOCO E SPORT                   | Acquisizione degli elementi fondamentali nei giochi di squadra e nelle discipline individuali.<br>Atletica leggera: la resistenza, la velocità<br>La pallavolo<br>La pallacanestro<br>Il nuoto<br>L'ultimate frisbee<br>Percorso motorio (prova parallela)<br>Il badminton<br>Il calcio a 5<br>Giochi logico-motori<br>Fair play e funzioni di arbitraggio |
| 3              | SALUTE E BENESSERE              | Il regolamento della palestra<br>Il codice della strada<br>Prevenzione infortuni   |
| 4              | NATURA E TECNOLOGIA             | Lo sport in ambiente naturale<br>Preparazione e presentazione di elaborati in forma digitale su diversi sport con ricerche di materiale in rete.   |
|                |                                 |  |
|                |                                 |  |
|                |                                 |  |