

**LLS. "PRIMO LEVI" DI QUARTU SANT'ELENA**  
*PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive a.s.2023/24*

*Prof.ssa Giulia Romani*

*classe: 1 B*

**OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI**

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità adeguata); corsa atletica; corsa intervallata; corsa a navetta.

2 - Reattività, rapidità e velocità:(compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile); andature specifiche (skip, calciata, balzi, corsa incrociata, corsa laterale, galoppo, passo saltellato) in avanti e indietro; velocità e reattività anche tramite giochi tradizionali e pre-sportivi che prevedono veloci cambi di direzione e scatti.

3 - Forza (vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità); esercizi per la potenza muscolare svolti a carico naturale o con piccoli sovraccarichi.

4 - Flessibilità e mobilità articolare: (eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare); stretching, esercizi di flessibilità a corpo libero e mobilità per ciascuna articolazione.

**POTENZIAMENTO CAPACITA' COORDINATIVE E RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE:**

Esercizi di controllo segmentario; esercizi con movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali; percorsi motori che includono diversi schemi motori, da eseguire sia a corpo libero sia con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; esecuzione andature con associazioni di movimenti degli arti superiori, mantenendo un ritmo definito; esercizi per la coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica.

**AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:**

**Pallavolo:** palleggio, bagher, battuta, partite, regole di gioco. **Pallacanestro:** palleggio, passaggio, tiro a canestro, terzo tempo, partite, regole di gioco. **Calcio a 5:** passaggio, conduzione palla, tiro in rete, 2 vs 2, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco. **Badminton:** servizio, dritto, rovescio, esercitazioni a coppie, partite 1 vs 1 e 2 vs 2. **Atletica leggera:** esercizi propedeutici; staffetta e tecnica del passaggio del testimone; lancio vortex; sprint. **Calcio-tennis:** passaggi, regole di gioco e partite. **Tennis-tavolo:** dritto, rovescio, servizio, partita. **Tag-rugby:** passaggi, avanzamento in campo, conquistare la meta.

**GIOCHI TRADIZIONALI (RIELABORATI E RIADATTATI), INDIVIDUALI E DI SQUADRA E DI AVVIAMENTO SPORTIVO:**

Attività pre-sportive di squadra con possesso palla con le mani e/o con i piedi; Giochi di collaborazione tattica; Giochi di squadra propedeutici agli sport.

**CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:**

Giochi di squadra, circuiti di destrezza, staffette e competizioni sportive, conoscenza e rispetto delle regole dei giochi e degli spazi, attuazione del fair-play.

**CONOSCENZE RELATIVE A:** Il corpo umano in generale. Terminologia di base dei movimenti articolari. L'allenamento in forma elementare. Lo stretching. L'apparato locomotore con approfondimento sulle conoscenze inerenti le ossa del corpo. In educazione civica è stato discusso il concetto di rispetto delle regole e le sue applicabilità in ambito sportivo e sociale, inoltre nel secondo quadrimestre si è svolta un'attività di autovalutazione del comportamento in palestra in relazione proprio dei criteri del fair play.

Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi con valutazione dei tempi di esecuzione e della padronanza degli schemi motori coinvolti; valutazione uda atletica; valutazione argomento teorico; valutazione sommativa di osservazione per quadrimestre su criteri legati a regole, accettazione ruoli, collaborazione.

*Quartu Sant'Elena, lì 31/05/2024*

*L'INSEGNANTE: Giulia Romani*