

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/19

Classe 1 Sezione B

Docente: di Siena Rossella

Materia : Scienze Motorie e Sportive

Durante l'anno scolastico sono state svolte attività peculiari alla disciplina per far acquisire agli studenti: competenze , abilità , conoscenze.

Percezione del sè e capacità motorie

- Schema corporeo e processi motori :esercizi presa coscienza del corpo nello spazio, elaborazione dei movimenti in relazione ad assi e piani.
- Capacità motorie coordinative: eserc. a corpo libero, di destrezza a carico con piccoli e grandi attrezzi, eser. di associazione e dissociazione dei movimenti, percorsi per la coordinazione dinamica generale, di equilibrio in condizione dinamiche e complesse.
- Esercizi di educazione al ritmo con la fune
- Acrogym: elementi a coppie e a gruppi di più elementi. Combinazioni di figure di equilibrio.
- Pratiche di metodologie di allenamento:

capacità motorie condizionali : eser. carico naturale e con attrezzi per allenare forza , velocità, resistenza e mobilità articolare e circuiti.

Attività sportive di squadra e individuali:

- Giochi sportivi di squadra: pallavolo ( fondamentali individuali- battuta, bagher, palleggio, schiacciata), tecnica ed esecuzione ed efficacia dei gesti e controllo del corpo. Fondamentali di squadra il muro e ricezione; partite e regole di gioco.
- Attività sportive individuali: atletica leggera(partenza dai blocchi, getto delin lungo, salto in alto, esecuzione efficacia del gesto tecnico

UDA I servizi sportivi del territorio.

Alunni rappresentanti

Docente