

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA CLASSE 1^

Test di valutazione delle capacità motorie: alto e lungo da fermi; resistenza sui 2000 metri; velocità 30 metri; circuito di coordinazione; lancio della palla medica (kg 2).

Resistenza: corsa lenta e prolungata a ritmi e distanze diverse (2000 e 1000 metri); percorsi; circuiti; ripetute e giochi di resistenza.

Velocità: corsa di velocità su distanze brevi (30 e 60 metri); allunghi; progressivi; staffette; esercizi ai piccoli attrezzi; esercizi a coppie; esercizi in gruppo; giochi tradizionali con la palla.

Forza: esercizi a coppie; esercizi con la palla medica (Kg 2); esercizi alla spalliera; esercizi alla pertica e al quadro svedese; esercizi con i manubri ed esercizi a carico naturale.

Mobilità articolare: esercizi d'allungamento e di stretching a corpo libero; esercizi a coppie; esercizi a terra; esercizi alla spalliera; esercizi alla parete.

Capacità coordinative: esercizi di coordinazione a corpo libero; saltelli; andature; circuiti; percorsi; esercizi ai piccoli attrezzi (palle, funicelle, cinesini, piccoli ostacoli cerchi, clavette); azioni motorie specifiche di attività sportive (terzo tempo nel basket, schiacciata nella pallavolo, ecc.); preacrobatica (volteggio alla cavallina); giochi propedeutici tradizionali (palla avvelenata, palla tra i due fuochi); giochi con il frisby, con l'indiana, con la palla ovale (rugby); badminton; tennis tavolo.

Rielaborazione degli schemi motori già esistenti: acquisizione di automatismi tecnici specifici della pallavolo, del basket, del calcio, del calcetto, della pallamano e dell'atletica leggera (alto e peso).

Socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive; tornei interni di istituto con compiti di organizzazione e di arbitraggio; esercizi di preacrobatica; esercizi a coppie e di gruppo, di collaborazione e assistenza.

Conoscenza e pratica della pallavolo (torneo interno di istituto); basket (torneo interno di istituto); calcio; calcetto (torneo interno di istituto); rugby (senza contatto); atletica leggera (campestre: 2000 metri, corsa veloce: 30 e 60 metri, getto del peso, salto in lungo); pallamano; badminton.

Lezioni teoriche: norme di comportamento in ambito sportivo, igiene personale e prevenzione infortuni (classi I); salute del corpo; sane abitudini di vita; prevenzione infortuni e primo soccorso (classi II).