

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/ 2024 - Classe 1VM**

Insegnante: Prof.ssa **Raffaelli Ilaria**

### **LIVELLI DI PARTENZA:**

- Attraverso l'esecuzione di proposte di gioco sportivo, e test motori sono state definite le situazioni di partenza dei singoli alunni.

### **ESERCIZI DI RISCALDAMENTO:**

- Esercizi di stretching
- Esercizi di scioltezza articolare

### **ESERCIZI ELEMENTARI:**

Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative:

- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della resistenza
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della velocità
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della mobilità articolare
- Esercizi a corpo libero per lo sviluppo dell'equilibrio
- Esercizi di dinamica respiratoria e rilassamento
- Esercizi di percezione del ritmo, body percussion, singolarmente e a piccoli gruppi.

### **ESERCIZI CON PICCOLI ATTREZZI:**

- Esercizi per il potenziamento degli arti inferiori, per sviluppo della resistenza dell'apparato cardiocircolatorio, senso del ritmo e dello spazio.
- Esercizi con palla medica per il potenziamento dei muscoli degli arti superiori ed inferiori,
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative e per il rafforzamento e consolidamento degli schemi motori di base.
- Esercizi con la palla per il miglioramento delle abilità necessarie allo sviluppo dei fondamentali dei vari giochi sportivi.

### **GIOCHI SPORTIVI:**

- Pallavolo
- Calcio tennis
- Badminton
- Palla trattenuta
- Tecniche di base di Orienteering: esercizi per la memoria fotografica, esercizi per la capacità di visualizzazione e memoria

### **TEORIA:**

- BIs teoria
- RCP su manichino didattico
- L'apparato scheletrico: funzioni dello scheletro, morfologia delle ossa, la colonna vertebrale.
- Il linguaggio del corpo. L'importanza del paraverbale e non verbale. Esercizi di attenzione mentale.

I rappresentanti di classe

Il Docente  
Ilaria Raffaelli