

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE a.s. 2023/ 2024 - Classe 1EMA

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 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.
- Lezione con esperto esterno di ARTE CIRCENSE: la preacrobatica, la giocoleria, esercizi individuali, a coppie, in gruppo.
- Lezione con esperto esterno di arti marziali: la tecnica fondamentale della difesa

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, capacità di orientare una cartina topografica

TEORIA:

- Bls teoria
- RCP su manichino didattico
- Attività orientativa attraverso UDA: l'importanza delle regole. Le regola nella società e nello sport. I 10 principi fondanti del fairplay
- L'apparato scheletrico: funzioni dello scheletro, morfologia delle ossa, la colonna vertebrale.

I rappresentanti di classe

Il Docente
Ilaria Raffaelli