

# **Programma Scienze Motorie e Sportive effettivamente svolto**

Classe 1Asa

Esercizi atti a migliorare le abilità motorie:

- La forza: esercizi a carico naturale per migliorare la forza degli arti superiori ed inferiori.
- La resistenza: verifica della propria resistenza (test di Cooper) come allenare la resistenza.
- La velocità o rapidità: verifica della propria velocità, come allenare la velocità.
- La mobilità: esercizi atti a sviluppare la mobilità articolare del cingolo scapolo-omerale e coxo-femorale, mobilità del rachide con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di allungamento (stretching)
- La coordinazione: esercizi in tutte le posizioni, saltelli, vari tipi di andature, esercizi semplici e complessi, coordinazione oculo- manuale ed oculo- motoria podalica.
- L'equilibrio: equilibrio statico, dinamico ed in volo.

Conoscenza degli sport di squadra:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio a cinque

Di questi sport è stato affrontato, dal punto di vista pratico, il terreno di gioco, i fondamentali individuali, semplici schemi di gioco, concetto di attacco e difesa.

Atletica leggera:

- Corsa di resistenza
- Corsa veloce

Altre attività:

- Ping Pong
- Roller – Blade
- Badminton

Teoria:

Come parlare del corpo umano. I primi passi verso l'autovalutazione. Esprimersi attraverso il movimento (fino a pag.17). Come parlare del corpo umano (pag. 56-61). Il gioco e lo sport (pag. 230-234). Gli sport a campo fisso, ping-pong (307-318), pallavolo (pag.333-351), pallacanestro (378-399).

Pistoia 5 Giugno 2017

L'insegnante

Dami Stefania