



Programma anno scolastico **2022/2023**
Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
Docente: **RICCARDO GUIDI**

Classe: **1 A**

IL CORPO, IL MOVIMENTO, LA FORMA FISICA

Lo sviluppo motorio.
La mentalità sportiva.
Informazioni su sistemi organici.
Metodiche di allenamento più comuni.

QUALITÀ MOTORIE DI BASE

Conoscere e vincere resistenze a carico naturale.
Consolidamento schemi motori.
Prendere coscienza della propria corporeità.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi
Lo stretching
Corse e scatti ripetuti; esercizi per il controllo della velocità
Andature ed esercizi preatletici, balzi, ostacoli
Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Sviluppo delle capacità coordinative generali
Sviluppo delle capacità coordinative speciali

LA PRATICA SPORTIVA

- Sport individuali e di squadra con cenni sui regolamenti, strategie e fondamentali tecnici.
- Giochi d'interazione e di strategia con regole condivise.
- Esercizi e giochi con regole per l'incremento della resistenza organica generale.
- Esperienze di gestione arbitrale delle partite.

- Conoscere e praticare sport di squadra:

Pallavolo
Calcio a 5
Basket
Ultimate frisbee

- Conoscere e praticare sport individuali:

Tennis tavolo
Atletica leggera: salto in alto; salto in lungo
Nuoto: tecnica dei vari stili; esercizi per la coordinazione in acqua; resistenza.

Testo adottato (consigliato)

FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA: PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK - MARIETTI SCUOLA

Lucca, 1 giugno 2023

I rappresentanti di classe

Firma docente