

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E DISCIPLINE SPORTIVE SVOLTO  
NELLA CLASSE 1B**

CONTENUTI DISCIPLINARI

- Attività ed esercizi a carico naturale
- Attività ed esercizi di opposizione e resistenza
- Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi
- Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo globale e segmentario e per il controllo della respirazione
- Attività ed esercizi eseguiti in varietà ed ampiezza, di ritmo, in situazioni dinamiche complesse e in fase di volo
- Attività sportive individuali:
  - Atletica Leggera : corse di resistenza (1000 m., corsa campestre), corse di velocità (100 m., 30 m. 60m. 80m.)
  - Getto del peso: propedeutici e studio del corretto movimento di lancio.
- Attività sportive di squadra:
  - Pallavolo
    - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata)
    - ❑ Combinazioni di elementi fondamentali
  - Pallacanestro
    - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, passaggio, tiro, arresto e tiro, terzo tempo, tiro in corsa)
  - Calcio
    - ❑ Elementi fondamentali (palleggio, tiro, arresto e stop, colpo di testa, conduzione)
    - ❑ Combinazione di elementi fondamentali
    - ❑ Gioco 5 contro 5 senza contrasti
  
- Conoscenza dei principi fondamentali delle discipline sportive;
- Memorizzazione schemi motori appresi e loro applicazione in situazioni semplici;
- Informazioni sulle principali regole degli sport di squadra (pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio) e degli sport individuali (atletica leggera) praticati in ambito scolastico
- Conoscenze essenziali di Igiene applicate all'Educazione Fisica e Sportiva, delle norme di comportamento in caso di incidente e per la prevenzione di infortuni
- Brevi cenni di anatomia (alcune nozioni relative all'apparato locomotore)

CONTENUTI DISCIPLINARI NELLA PROGRAMMAZIONE DI TEORIA

- Approfondimento delle regole fondamentali del calcio a 5, del basket, della pallavolo.
- In armonia con se stessi e con gli altri: l'autostima, l'empatia, il bullismo, l'importanza dello sport per un sano confronto.
- Esercizi e circuit training pratici.

Pavia, 7 Giugno 2024

L'insegnante  
Prof. Tiboni Giulia