

CLASSE 1G

Materia: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 24-25

CONTENUTI SVOLTI

PARTE PRATICA

PALLAVOLO	Gioco e conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta.
PALLACANESTRO	Il tiro, arresto e tiro, i passaggi, il palleggio, giro e piede perno. Gioco 3 contro 3 a metà campo.
CALCIO A 5	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : conduzione di palla.
PALLAMANO	Gioco e conoscenza delle regole basilari . Fondamentali individuali : i passaggi.
ATLETICA	1000m .

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

Scacchi.

Rudimenti di uni-hoc.

RESISTENZA	Corsa ad andatura costante, variazioni di ritmo.
FORZA	Potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi per addominali, arti superiori e dorsali, arti inferiori.
VELOCITA'	Esercizi per il ritmo e la coordinazione, andature di preatletica, esercizi di reattività .
MOBILITA' ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.	
	Badminton: singolo e doppio.
	Cenni di acrosport.

PROVE DI VALUTAZIONE: palla medica, salto in lungo da fermi , addominali, 1000m.

L'INSEGNANTE