

CLASSE 1H

**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, la schiacciata.*
- PALLACANESTRO** *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 : i passaggi, conduzione di palla individuale.*
- 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**