

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE a.s. 2022/2023

## CLASSE 1^ A

Libro di testo: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi. MARIETTI Scuola

DOCENTE: Anna Rita Meloni

### PARTE PRATICA

Potenziamento Fisiologico: ginnastica generale.

Sviluppo e potenziamento delle capacità coordinative:

- Saltelli in diverse modalità con l'attrezzo fune: alternati, pariuniti, con e senza rimbalzo, in avanzamento e sul posto, con giro fune avanti e indietro, in sequenza.
- Esercizi di giocoleria con le 3 palline: tecnica della "cascata"

Test motori per capacità coordinative e condizionali:

- Salto in lungo da fermo
- Coordinazione tramite saltelli con la fune per 30"
- Forza addominale con addominali in 30"
- Test navetta

Pallavolo: i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher)

Basket: i fondamentali individuali (palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo)

Calcio a 5: i fondamentali individuali (passaggio, tiro, stop)

### PARTE TEORICA

Terminologia tecnica ginnastica.

Il Fair Play

EDUCAZIONE CIVICA (ORE TOTALI: 6)

Presentazione di un elaborato di gruppo su: IL FAIR PLAY

LA DOCENTE  
Prof.ssa Anna Rita Meloni