

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Anno scolastico 2022/2023**

**Classe 1°C**

**Docente Antonio Berillo**

## **IL MOVIMENTO, IL CORPO E LE SUE FUNZIONALITÀ, LE CAPACITÀ MOTORIE**

**Potenziamento delle capacità condizionali e coordinative.**

**Contenuti:** percezione propriocettiva ed esteroceettiva, coordinazione grosso-fine motoria.

Conoscenza e potenziamento delle capacità condizionali e coordinative: Esercitazioni individuali, a coppie, di gruppo, con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi.

## **SALUTE E BENESSERE**

**Le nuove linee guida OMS 2020, indicazioni utili per la pratica di attività fisica.**

**Contenuti:** Differenza tra attività fisica, esercizio fisico e sport. Vecchie e nuove linee guida OMS a confronto. L'Attività fisica come fattore per prevenire numerose malattie. Contrasto della sedentarietà.

## **DISCIPLINE SPORTIVE GIOCO E SPORT**

### **La pallavolo**

**contenuti:** palleggio, bagher, battuta, muro, attacco/difesa, regolamento.

### **IL Badminton**

**Contenuti:** gioco a rete e a fondo campo, netshot, lift, servizio di rovescio. Giocare una partita 1vs1.

### **Dai giochi tradizionali al gioco sport**

**Contenuti:** conoscere e rispettare le regole dei giochi proposti, applicare strategie di base individuali e di squadra, sperimentare e apprendere nuovi schemi motori.

## **ESPRESSIVITÀ**

Sviluppo e miglioramento dell'espressività corporea tramite l'apprendimento di sequenze ideomotorie con l'utilizzo della funicella.

**Contenuti:** conoscenza e percezione del senso del ritmo. Realizzazione di una sequenza motoria utilizzando la musica.

## **SPORT E SOCIETÀ**

**Le nuove linee guida OMS 2020, indicazioni utili per la pratica di attività fisica.**

**Contenuti:** Differenza tra attività fisica, esercizio fisico e sport. Vecchie e nuove linee guida OMS a confronto. L'Attività fisica come fattore per prevenire numerose malattie. Contrasto della sedentarietà.

## **EDUCAZIONE CIVICA**

**Lo sport e l'importanza delle regole**

**Contenuti:** imparare il rispetto delle regole per la buona riuscita dell'attività sportiva, brainstorming