

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2021/2022

CLASSE 1AI

Insegnante Arnaldi Anna

Insegnante Compresente: Muraro Claudio

Libro di testo adottato: **"L'ABC DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE"**
G.Balboni, F.Moscatelli, L.Accornero, N.Bianchi Il Capitello Editore

Altri materiali: Attrezzi presenti nelle palestre, LIM per lo svolgimento della parte teorica

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)

MODULO 0. NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza • Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto in ottemperanza delle norme sanitarie anticovid.19 per il contenimento del contagio

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLGICO

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Test d'ingresso su 20 minuti di corsa a ritmo proprio • Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata • Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base

MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico • Avviamento alle discipline dell'atletica leggera: resistenza e velocità

MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi fondamentali del basket • Elementi fondamentali della pallavolo • Elementi fondamentali del calcio

MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"> • Elementi base del badminton