

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2021/2022

CLASSE 1FI

Insegnante: Arnaldi Anna

Insegnante Compresente: /

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"> <li>• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza</li> <li>• 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</li> </ul>

#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

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

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

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

#### MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

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

#### MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI

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