

**Anno scolastico: 2022-2023**

**Classe: 1<sup>^</sup>BI**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**Insegnante: Marchetto Matteo**

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

☐ **PROGRAMMAZIONE SVOLTA:**

MODULO 1

**ATLETICA LEGGERA : CAMPESTRE**

1. Atletica Leggera: andature preatletiche e coordinative, impostazione della tecnica di corsa.
2. La corsa di lunga durata in ambiente naturale. Preparazione alla campestre di classe .

MODULO 2

**GIOCHI DI SQUADRA: PALLACANESTRO**

1. Fondamentali individuali di base della Pallacanestro: cambi mano e direzione, passaggi a due mani, tecnica del tiro . Regole di gioco generali.

MODULO 3

**COORDINAZIONE GENERALE**

1. Progressioni di esercizi con l'uso della funicella: saltelli a piedi pari con e senza rimbalzo, saltelli alternati con funicella che gira avanti e indietro, saltelli piedi pari con spostamenti a dx e sx avanti e indietro, saltelli con funicella che incrocia , saltelli piedi pari con funicella piegata in quattro avanti e indietro (russi).
2. Giocoleria : uso di tre palline

MODULO 4

**PREACROBATICA**

1. Elementi di pre-acrobatica: candela in appoggio sulle spalle e ponte.

MODULO 5

**ATLETICA LEGGERA: SALTO IN ALTO**

1. Salto in alto tecnica dorsale: tecnica Fosbury: acquisizione della rincorsa, dello stacco, dell'arco dorsale e della ricaduta sui materassi. Regole di gara.

MODULO 6

**GIOCHI DI SQUADRA: PALLAVOLO**

1. Fondamentali individuali di pallavolo: tecnica del palleggio, del bagher e della battuta di sicurezza. Regole principali di gioco 6x6.

**MODULO 7**

**ATLETICA LEGGERA: CORSA VELOCE E SALTO IN LUNGO**

1. Corsa veloce: impostazione delle partenze da in piedi, partenze in varie situazioni, scatti sui 30 mt e 60 mt , misurazioni cronometriche.
2. Salto in lungo: tecnica di salto . Studio delle 4 fasi: rincorsa , stacco, volo e atterraggio. Regole di gara.

**MODULO 8**

**CONOSCENZA DEL CORPO UMANO**

1. Apparato respiratorio
2. Apparato cardiocircolatorio

**MODULO 9**

**POTENZIAMENTO GENERALE**

1. Introduzione all'uso delle macchine per il potenziamento muscolare (palestra attrezzata).
2. Spiegazione di "Percorso e Circuit-trainig".
3. Salute e Benessere: un corretto stretching per tutte le parti del corpo.

**INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)**

- Per gli allievi con giudizio sospeso: vedi registro elettronico.
- Per gli allievi ammessi alla classe successiva: mantenere un costante allenamento sulla corsa di lunga durata , sull'uso della funicella, sui fondamentali di pallavolo , pallacanestro e un adeguato stretching.
- Elementi di giocoleria con tre palline. Test d'ingresso a Settembre.
- **TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

**( indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)**

( ) scritto

( \*) orale

( \*) pratico