



DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 1DI

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">• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza• Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

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 preatletiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico• Avviamento alle discipline dell'atletica leggera: resistenza e velocità, getto del peso

MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Elementi fondamentali del basket: palleggio, passaggi, il tiro. Partite 3 contro 3• Elementi fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Partite• Elementi fondamentali del calcio

MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Elementi base del badminton• Atletica leggera: resistenza, velocità, getto del peso



MODULO 5. ELEMENTI DI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none">• Elementi di base dell'Apparato respiratorio• Elementi di igiene, prevenzione infortuni e sicurezza• Regole principali degli sport praticati

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

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

☐ scritto

☒ orale

☐ pratico

L'insegnante _____

L'insegnante compresente _____