

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1A anno 2022/2023**

ATTIVITA' PRATICA

TEST CAPACITA' COORDINATIVE:

- a) Coordinazione :
 - Tapping mano dx e sx
 - Punteggiatura Tapping piede dx e sx
 - Tempismo Indipendenza segmentaria mano-mano/ mano-piede
 - Rapidità dei gesti
- b) Equilibrio:
 - equilibrio piede dx
 - equilibrio piede sx

TEST CAPACITA' CONDIZIONALI:

- e) Scioltezza articolare: mobilità spalle e stretching

1) SCHEMI MOTORI DI BASE

- a) *Camminare/ correre*: vari tipi di andature, cambi di stazione e direzione
- b) *Lanciare/Prendere*: lancio e presa di diversi palloni, esercizi a coppie a tema
- c) *Tirare/Spingere*: esercizi vari in coppia
- d) *Arrampicarsi/Strisciare*: vari tipi di traslocazioni in verticale e in orizzontale con superamento ostacoli. Esercizi-gioco a tema
- e) *Saltare*: funicella, libera esercitazione individuale e a coppie

2) CAPACITA' COORDINATIVE E CONDIZIONALI:

Spiegazione dello schema delle condizioni della prestazione:

- **CONDIZIONE FISICA**: capacità di forza, capacità di resistenza, capacità di rapidità, mobilità articolare
- **TECNICA**: capacità coordinative, abilità motorie
- **TATTICA**: capacità di risolvere problemi in modo adeguato alla situazione

3) CAPACITA' COORDINATIVE

Spiegazione e attività di gruppo su:

- A. Equilibrio
- B. Orientamento
- C. Ritmo
- D. Reazione

- E. Differenziazione
- F. Anticipazione
- G. Trasformazione
- H. Coordinazione segmentaria oculo-manuale, oculo-podolica

4) FASI DELL'ALLENAMENTO

- a) RISCALDAMENTO
- b) FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO
- c) DEFATICAMENTO

- attività per migliorare la velocità e la resistenza

- a) miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica e delle grandi funzioni organiche attraverso corse ripetute sul posto, intervallate con ritmi variati
- b) esercizi per migliorare la velocità di reazione, prontezza di riflessi
- c) esercizi per migliorare la rapidità di esecuzione
- d) esercizi per migliorare la forza esplosiva, reattiva, elastica

- attività per migliorare la forza muscolare

- e) potenziamento muscolare a carico naturale
- f) esercizi a corpo libero
- g) esercizi di stretching

5) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

- a) giochi sportivi
- b) apprendimento dei fondamentali tecnici di complessa esecuzione e ricerca di soluzioni motorie personali
- c) compiti di arbitraggio
- d) organizzazione tornei

6) GIOCHI VARI CODIFICATI E NON

- **PALLA TAMBURELLO:** colpo di dritto, la battuta, scambi di singolo e di doppio Regolamento
- **BADMINTON:** colpo di dritto, colpo di rovescio Battuta di dritto e di rovescio Scambi di singolo e di doppio Regolamento
- **BASKET:** fondamentali individuali: il palleggio, il passaggio, il tiro Regolamento
- **DODGEBALL:** fondamentali e regolamento
- **PALLAVOLO:** Fondamentali: bagher, palleggio, battuta, schiacciata e regolamento

TEORIA

IL CORPO UMANO :

1. Accenni sistema muscolare
2. Terminologia corretta dei movimenti essenziali:
 - posizioni
 - atteggiamenti
 - attitudini
 - movimenti

CORRETTI STILI DI VITA – ED CIVICA: ED ALIMENTARE “ CIBO CORPO E SALUTE”

- a) Riflessione sulle abitudini alimentari
- b) Il mio rapporto con il cibo
- c) Diario alimentare
- d) Linee guida dell'OMS rispetto all'alimentazione
- e) Cibo e la pubblicità
- f) Il marketing alimentare: il supermercato
- g) Lettura etichetta prodotti alimentari
- h) Lo spreco alimentare
- i) Il consumo responsabile
- l) La sana alimentazione
- m) La dieta Mediterranea; la piramide alimentare
- n) Agenda 2030: analisi Goal 2

Film “Rinascere”. Visione e riflessioni

Film “Mia o di nessuno”. Visione e riflessioni