

**CLASSE:** 1^R

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

**DOCENTE:** Federica Biolchini

**LIBRO DI TESTO:** TRAINING 4 LIFE

**ALTRI STRUMENTI:** Classroom, video su YouTube, film

**SPAZI:** Palestra, palestrina, campo polivalente della scuola, mura cittadine, aula

### **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

#### **COMPETENZE:**

- Conoscere, organizzare e guidare attività motorie e sportive
- Condurre un'attività personale costante, valutandone i risultati a lungo termine
- Sapersi orientare nello spazio e nel tempo

#### **CONOSCENZE:**

- Fondamentali degli sport di squadra e individuali: pallavolo, basket, rugby, parkour, pallamano, calcetto, fitwalking, tennis tavolo, lancio del vortex
- Conoscere le varie andature; camminata, camminata veloce, correre
- Conoscere le principali andature legate ai vari sport
- Conoscere le forme principali di riscaldamento
- Saper riconoscere le indicazioni legate allo spazio su sé stessi e sugli altri (sopra – sotto, davanti – dietro, destra - sinistra, dentro – fuori)

#### **ABILITÀ:**

- Utilizzare i fondamentali degli sport di squadra e individuali negli esercizi e nel gioco
- Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo
- Saper allenare i vari distretti muscolari
- Sapersi organizzare nello spazio in situazioni di gioco
- Cadere in sicurezza

#### **OBIETTIVI MINIMI:**

- Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra e individuali
- Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato
- Saper gestire un riscaldamento personale
- Saper dimostrare un esercizio con piccoli attrezzi per ogni distretto muscolare
- Saper gestire e organizzare un gioco sull'organizzazione spazio-tempo

#### **UNITÀ DIDATTICHE – CONTENUTI:**

- Sport di squadra e individuali: pallavolo, pallacanestro, rugby, pallamano, calcetto, badminton, parkour, lancio del vortex, tennis tavolo
- Fitwalking e cardio fitness: camminare e correre in ambiente naturale e al chiuso
- Attivazione nello sport: andature preatletiche, andature particolari, andature combinate.
- Le cadute e i giochi di lotta

#### **EDUCAZIONE CIVICA:**

Le regole dello spogliatoio e il rispetto dei luoghi sportivi per un totale di 2 ore

I rappresentanti di classe

Prof.ssa Federica Biolchini

---

---

---