

CLASSE 1<sup>^</sup> S

ANNO SCOLASTICO 2022/2023

DOCENTE: LUCA CAPASSO

LIBRO DI TESTO: TRAINING 4 LIFE

### **PROGRAMMA 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.

Fondamentali degli sport individuali.

Conoscere le varie andature; camminata, camminata veloce, correre.

Conoscere le principali andature legate ai vari sport.

Conoscere le forme principali di riscaldamento.

Conoscere varie tipologie di palle e palloni e saperle gestire nello spazio.

Saper riconoscere le indicazioni legate allo spazio su sé stessi e sugli altri (sopra – sotto, davanti – dietro, destra - sinistra,).

#### **ABILITA':**

Utilizzare i fondamentali degli sport di squadra negli esercizi e nel gioco.

Utilizzare i fondamentali degli sport individuali negli esercizi e nel gioco.

Saper combinare i movimenti degli arti inferiori e superiori in un riscaldamento sportivo.

Sapersi organizzare le situazioni di gioco nello spazio.

#### **OBIETTIVI MINIMI:**

Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport di squadra.

Conoscere e saper dimostrare i vari fondamentali degli sport individuali.

Gestire una camminata mantenendo un ritmo indicato.

Saper gestire un riscaldamento personale.

Saper dimostrare un esercizio con piccoli attrezzi/varie palle per ogni distretto muscolare.

Saper gestire e organizzare un gioco sull'organizzazione spazio-tempo.

**UNITA' DIDATTICHE – CONTENUTI:**

Sport di squadra -- Pallavolo, Pallacanestro, DodgeBall, Pallamano.

Sport individuali -- Badminton, atletica leggera, Parkour.

Fit walking e cardio fitness – Camminare, correre, Test di Cooper semplificato.

Attivazione nello sport -- Andature preatletiche, andature particolari, andature combinate.

Basi di Anatomia dell'apparato muscolo-scheletrico.

Attività di approfondimento su esercizi di Allungamento e stretching dei principali distretti muscolari.

Esercizi calistenici per arti superiori e inferiori.

Fitness -- Esercizi con piccoli attrezzi.

Orientamento nello spazio-tempo -- Esercizi con variazione degli spazi e delle andature, orientamento spazio-temporale in situazioni statiche e dinamiche, con palla o senza palla (Palla Prigioniera e varianti).

Lezioni su regole e regolamenti sportivi di Pallavolo, Calcio a 5 Futsal, Pallacanestro.

**Parte di programma di Scienze Motorie e Sportive afferente all'Educazione Civica:**

Lezione e attività digitale su regole della Pallacanestro + attività di auto arbitraggio svolta dagli studenti.

Ferrara li, ...../...../.....

I Rappresentanti degli studenti

Il docente

.....

.....

.....

