Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa A.Salvatori

Anno Scolastico 2025-26

Classe 1BSU

Potenziamento Fisiologico:

Norme per svolgere in sicurezza la lezione di scienze motorie.

Corsa di resistenza con carico progressivamente crescente sia in palestra che in ambiente naturale, esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale per incremento della forza generale; esercizi di mobilità articolare e stretching; lavoro finalizzato al miglioramento della tecnica di corsa con esercitazioni di andature di atletica leggera; esercitazioni per lo sviluppo della resistenza generale e miglioramento della condizione fisica del corridore; esercizi per lo sviluppo o potenziamento delle capacità coordinative generali sia a corpo libero che con piccoli attrezzi; test

Giochi Sportivi:

lavoro propedeutico all'introduzione dei giochi con la palla;

Pallavolo: il gioco e le regole principali; i fondamentali individuali di battuta, palleggio, bagher; esercitazioni a coppie e a piccoli gruppi sui fondamentali con lavoro di impostazione del palleggio passando dal palleggio "trattenuto", palleggio a rete, palleggio e spostamento, doppio palleggio; lo stesso lavoro con il bagher lavorando anche sul bagher di ricezione; esercitazioni di battuta; test e torneo d'istituto

Funicella: attraverso varie proposte con di difficoltà progressivamente crescenti per il miglioramento della resistenza, la rapidità, la coordinazione

lavoro con la musica: approccio al ritmo e alla ritmica del movimento

Tennis: introduzione ai fondamentali di gioco e approccio alla partita

Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio.

Regolamento di pallavolo: cenni generali

Programma condiviso con i rappresentanti in data: 03-06-26

Prof.ssa A.Salvatori