

PROGRAMMA

A.S. 2024-2025

Classe: 1 B

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Prof.ssa D'Arpino Valeria

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali, acquisizione di schemi motori complessi;
- Esercizi di potenziamento fisiologico generale e muscolare a carico naturale;
- Valutare i propri miglioramenti attraverso l'applicazione di Test motori: sit up test, plank test, test del salto in alto da fermi, test del salto in lungo da fermi;
- Calcolo della Frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo; auto monitoraggio della FC;
- Esercizi per la corsa libera e strutturata; le andature tecniche, la corsa di endurance;
- Esercizi di stretching globale attivo e allungamento muscolare (piramide e autoposture Mézières)
- Esercitazioni individuali e di gruppo con la funicella (coordinazione, ritmo e resistenza);
- Impugnature e traslocazioni semplici sul Quadro Svedese;
- Giochi di psicomotricità;

Lo sport, le regole e il fair play

- Basket: i fondamentali tecnici, palleggio, tiro.
- Pallavolo, tennistavolo, sitting volley: conoscenza ed applicazione pratica delle attività propedeutiche, dei fondamentali individuali e di squadra, della tecnica e del regolamento dei differenti giochi sportivi, saper applicare gli schemi di gioco, saper scegliere azioni e soluzioni motorie efficaci durante attività di problem solving, sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità.
- Introduzione al laser run e al pickleball.
- Educazione alla competizione e alla socialità attraverso il rispetto e l'applicazione delle regole del fair play nello sport e nella vita quotidiana
- Partecipazione ai tornei studenteschi in veste di atleta

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- La ginnastica aerobica coreografica in musica
- La camminata veloce e di lunga durata
- Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, rispettando la propria e altrui incolumità
- Il doping e le sostanze vietate

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività fisica in ambiente naturale: il trekking naturalistico e la teoria della Vela
- Utilizzo integrato delle tecnologie e dei dispositivi come mezzo per monitorare i livelli personali di attività fisica: il contapassi
- Adattamenti fisiologici indotti dall'uso prolungato di smartphone