



Programma svolto

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1AAFM

n° ore settimanali: 2

insegnante: **Prof.ssa SALVETTI MARA**

TEST PRATICI DI INGRESSO DI ISTITUTO

1 – *Capacità condizionale RESISTENZA*

- CORSA RESISTENTE IN PROGRESSIONE DI TEMPO
- CORSA RESISTENTE MINIMO 6 MASSIMO 12 MINUTI
- VALUTAZIONE DISTANZA PERCORSO IN 12 MINUTI -RESISTENZA MINIMA 12 MINUTI

2 – Sport di squadra PALLACANESTRO

- PALLEGGI INDIVIDUALI E COORDINAZIONE CON PALLEGGI
- PASSAGGI
- PALLEGGI E PASSAGGIO COMBINATI
- TIRO DA FERMO
- GIOCHI PROPEDEUTICI AL BASKET
- VALUTAZIONE: PALLEGGIO-PASSAGGIO E TIRO

3 – Attività motoria: ANDATURE PREATLETICHE – MOBILITA’ DELL’ANCA – RISCALDAMENTO PRE-ATTIVITA’

- ESERCIZI INDIVIDUALI DI MOBILITA’ DELL’ANCA PER LA CORSA
- RISCALDAMENTO PRE-ATTIVITA’ GUIDATO (CORSA-ANDATURE PREATLETICHE- FOOTWORK-MOBILITA’ GENERALE)
- TONIFICAZIONE ESERCIZI BASE
- VALUTAZIONE: ANDATURE PREATLETICHE BASE

4 – *Capacità condizionale FORZA RESISTENTE*

- ESERCIZI DI FORZA RESISTENTE BASE A CORPO LIBERO
- VALUTAZIONE: FORZA RESISTENTE E TECNICA (PLANK FRONTALE-SIT UP-WALL SIT)

5 – Sport di squadra PALLAVOLO

- PROPEDEUTICA DEL GIOCO CON GIOCHI INTRODUTTIVI ALLO SPORT TRATTATO. APPROCCIO AL GIOCO DI SQUADRA



6 – Attività motoria: CIRCUITI E PERCORSI COORDINATIVI/CONDIZIONALI – ESERCIZI BASE CON SPEED LADDER

- CIRCUITI COORDINATIVI
- PERCORSI COORDINATIVI
- FOOTWORK CON SPEED LADDER
- VALUTAZIONE: SPEED LADDER

7 – *Capacità condizionale VELOCITA’*

- RAPIDITA’
- GIOCHI DI RAPIDITA’ E SCELTA TATTICA
- PRIMA FASE DELLA CORSA VELOCE (ACCELERAZIONE-SCELTA DEL PIEDE DI PARTENZA-PARTENZA DAI BLOCCHI)

8 – Sport di squadra DOGBALL /CALCETTO/PALLAMANO

- MINI PARTITE
- COLLABORAZIONE DI SQUADRA E TATTICA DI GIOCO

9 – Attività motoria PARTNER WORKOUT COORDINATIVO

- ESERCIZI COORDINATIVI DI BASE IN COPPIA
- VALUTAZIONE CAPACITA’ DI LAVORARE IN COPPIA

10 – EDUCAZIONE CIVICA: FAIR PLAY

- TEORIA: FAIR PLAY
- VISIONE FILM SPORTIVO CON SITUAZIONI DI FAIR PLAY (MULTIDISCIPLINARE)
- LAVORO A GRUPPI: RICERCA E STUDIO DI UN ATLETA ESEMPIO DI FAIR PLAY ED ESPERIENZE PERSONALI
- VALUTAZIONE DEL LAVORO SVOLTO

Libro di testo adottato:

NESSUN LIBRO DI TESTO

FILE DELL’INSEGNANTE PER ALUNNI CON ESONERO, EVENTUALI CHIARIMENTI VERIFICHE ED EDUCAZIONE CIVICA

Salò, 17 maggio 2023.

l’insegnante Mara Salvetti