



Programma svolto

Anno scolastico 2024 – 2025

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1C AFM

n° ore settimanali 2

Insegnante: **prof. Ilaria Brugnetti**

1 – Consolidamento schemi motori di base e posturali

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo:

indicare il dettaglio degli argomenti

- Camminare, correre, saltare, tirare, spingere, lanciare e afferrare, trasportare, sollevare;
- Flettere, piegare, circondurre, ruotare, oscillare, inclinare, addurre e abduurre.

2 – Consolidamento delle capacità coordinative

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo:

indicare il dettaglio degli argomenti

Esercizi tecnico-coordinativi, accoppiamento e combinazione, orientamento spazio-temporale, reazione e anticipazione motoria, trasformazione e fantasia motoria, ritmo esecutivo, equilibrio statico, dinamico e di volo.

3 – Consolidamento delle capacità condizionali

Periodo di svolgimento: 1° periodo:

indicare il dettaglio degli argomenti

- Potenziamento fisiologico, allenamento intervallato, rinforzo dei principali distretti muscolari, esercizi di forza veloce, rinforzo del core stability, circuit-training, allenamento funzionale.

4 – Sviluppo e consolidamento della mobilità articolare e della flessibilità

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

- Esercizi di mobilità per le principali articolazioni corporee a vari gradi di ampiezza;
- Routine di *stretching*.

5 – Consolidamento dei fondamentali e delle abilità tecniche nella Pallavolo

Periodo di svolgimento: 2° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

- Palleggio, passaggio, bagher, battuta (di sicurezza, dall'alto) schiacciata;



- Spostamenti in ricezione, zone del campo, aspetti tattici in situazioni d'attacco e difesa.

6 – Consolidamento dei fondamentali e delle abilità tecniche nel Basket

Periodo di svolgimento: 2° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

- Posizione fondamentale, piede perno, palleggio, passaggio, tiro (da fermo, in salto, in terzo tempo);
- Spostamenti, protezione della palla, aspetti tattici.

7 – Consolidamento dei fondamentali e delle abilità tecniche nella Pallamano

Periodo di svolgimento: 2° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

- Palleggio (basso, medio, alto) passaggio, tiro (in movimento, al salto), parata
- Spostamenti, passi, raddoppio di marcatura e cambio difensivo

8 – Sviluppo dei fondamentali e delle abilità tecniche negli sport con la racchetta:

Badminton e Tennis

Periodo di svolgimento: 1° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

- Diritto, rovescio, volée, servizio, risposta al servizio e spostamenti.

9 – Giochi sportivi, attività ludica e gioco libero

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

- Giochi codificati e non, partite a campo regolamentare o ridotto.

10 – Test motori individuali e di gruppo

Periodo di svolgimento: 1° e 2° periodo

indicare il dettaglio degli argomenti

Wall squat test, getto della palla medica (2kg), test di Cooper, prova tecnico-coordinativa, esecuzione dei gesti di base, aspetti e logica di gioco sugli sport.

Argomenti teorici

- le principali fasi di un allenamento (riscaldamento, fase centrale, defaticamento);
- elementi essenziali sugli sport di squadra e individuali;



- principi di igiene, abbigliamento e sicurezza in palestra (**Educazione civica**).

Libro di testo adottato: Attivi! Sport e sane abitudini – Marietti scuola, materiale multimediale fornito dal docente.

Salò, 30/05/2025

L'insegnante *Ilaria Brugnetti*

Firma autografa sostituita con indicazione a stampa del nominativo
del soggetto responsabile ai sensi del D.Lgs. n. 39/1993, art. 3 c. 2