

## **Programma effettivamente svolto nella classe 1 A LS Scienze motorie e sportive**

**Docente:** MACHETTI SARA

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

**Classe:** 1 A LS Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

**Libri di testo:** Energia Pura: Wellness & Fairplay- Mondadori- A. Rampa- M.C. Salvetti

---

### **CONOSCERE IL CORPO**

Parti del corpo

Posizioni e movimenti fondamentali

Lo scheletro

### **2. IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITA'**

Il sistema scheletrico

Funzione dello scheletro

Morfologia delle ossa

### **3. FAIR PLAY**

Le 10 regole del Fair Play

### **4. EDUCAZIONE CIVICA**

Educazione al benessere ed alla salute

Visione del film "Jimmy Grimble"

### **5. TEST MOTORI SULLE CAPACITA' CONDIZIONALI**

Salto in lungo da fermo

Salto della funicella

Test degli addominali

### **6. PERCORSI A STAZIONI con la musica**

### **7. SPORT INDIVIDUALI:**

Nuoto: Crawl, Dorso e Rana.

Attrezzistica: corpo libero (capovolta avanti esercizi propedeutici alla verticale), volteggio (battuta in pedana, salto a pennello, salto a pennello con mezzo giro e capovolta avanti con tuffo), cavallina (framezzo e divaricato)

Tennis

Tennis tavolo

Badminton

Beach Tennis

### **8. GIOCHI DI SQUADRA:**

Pallavolo e Beach Volley: esecuzione dei fondamentali servizio dal basso e dall'alto, palleggio, bagher; regolamento.

Basket: esecuzione dei fondamentali palleggio, passaggio alto, al petto, baseball e con rimbalzo a terra, tiro e tiro libero; regolamento.

Calcio: esecuzione dei fondamentali del passaggio, del controllo palla e del tiro; regolamento.