

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.

10/06/2025

Prof.ssa Sara Machetti