

## **Programma effettivamente svolto nella classe 1 B LS**

### **Scienze motorie e sportive**

**Docente:** BONARI SONIA

**Disciplina:** Scienze motorie e sportive

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

**Libri di testo:** Energia Pura di A. Rampa e M.C Salvetti

---

#### LA PERCEZIONE DEL SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

##### UD 1 La resistenza

- . corsa continua, alternata, con e senza uso di piccoli attrezzi
- . esercizi in circuito per il potenziamento dei vari distretti muscolari
- . UD 2 la flessibilità
- . le metodiche di allungamento: molleggio, stretching attivo e passivo
- . UD 3 la velocità
- . es ciclici: la corsa.
- . es aciclici legati alle gestualità specifiche delle discipline sportive trattate

##### UD 4 la forza

- . I salti
- . i balzi
- . test a tempo su alcuni distretti muscolari

##### UD 5 il corpo umano:

- . l'apparato locomotore: lo scheletro, le articolazioni e i muscoli

#### LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

UD 6 Capacità e abilità coordinative attraverso le discipline sportive degli sport individuali e di squadra:

Atletica leggera (corse e concorsi)

- . la corsa di velocità

Badminton- fondamentali e regole di gioco

Baseball- fondamentali e prime regole di gioco

Basket- pratica di gioco (3c3 e 5c5) e regolamento

Nuoto- acquisizione delle gestualità tecniche nel crawl

Nuoto salvamento- tecniche di trasporto pericolante con crampi

Orienteering- prove di gara sprint

Pallamano- pratica di gioco e regolamento

Pallavolo- fondamentali e pratica di gioco e regolamento

Ping Pong- pratica e regolamento del singolo e del doppio

Scacchi- conoscenza delle regole di gioco

Scherma- pratica dei fondamentali e regolamento

Tennis- esercizi per i fondamentali tecnici

### SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

UD 7 La riduzione del rischio

. Il concetto di assistenza

. la prevenzione degli infortuni grazie all'esecuzione corretta delle gestualità

(U.D. 7 valevole anche per educazione civica)

### ATTIVITA' MOTORIA IN AMBIENTE NATURALE

UD 8 Orienteering

. prove di orientamento individuali e a coppie.

**Insegnante: Bonari Sonia**