

A.S. 2025-26 PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE 1B

Conoscenza della classe: condivisione delle regole, organizzazione lavoro in palestra, utilizzo strutture e attrezzature, organizzazione dei cellulari.

Attività aerobica: Approccio al medio fondo tramite esercitazioni di: corsa lenta, attività in circuito, attività divertenti sottoforma di gioco mirate allo sviluppo della resistenza generale, esercizi specifici per la corsa(skip, calciata, allunghi ecc..). Significato di resistenza aerobica. Verifica delle capacità di gestione della corsa con test mini Cooper.

U.D.A. dedicata all'approccio alla destrezza e alla velocità-rapidità. Concetto e definizione di velocità e rapidità e differenze. Concetto e definizione di destrezza. Esercitazioni mirate alla velocità e alla rapidità anche sottoforma di gioco-gara. Esercitazioni di destrezza tramite percorsi e circuiti anche a tempo singoli e a squadre. Uso dei blocchi nella corsa veloce. Verifica del percorso svolto: uso corretto dei blocchi e progressione di corsa, percorsi di destrezza.

U.D.A. Potenzialità e capacità del nostro corpo: Approccio alla forza e alla tonicità dei muscoli principali tramite esercitazioni semplici e divertenti anche a coppie e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi. Verifica del percorso svolto mirata alla percezione della tonicità e forza muscolare tramite mini circuito.

Approccio al quadro svedese: Conoscenza e percezione della presa. Entrata, uscita, salita e discesa perpendicolare e laterale. Salita e discesa a coppie con incrocio. Verifica del percorso svolto tramite una progressione a coppie creata dai due alunni della coppia sulla base degli esercizi fatti durante il percorso. Conoscenza e nomenclatura del quadro e utilità.

Educazione Civica: Rispetto delle regole riferite alla palestra: utilizzo corretto delle strutture attrezzature e spogliatoi, rispetto del collaboratore scolastico dei compagni dell'insegnante e di eventuali gruppi che condividono la palestra. Rispetto della propria e dell'altrui sicurezza.

Il Docente

Prof. Fernando Renzulli.

Gli Alunni