

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

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 di velocità e rapidità e differenze. Concetto di destrezza. Esercitazioni mirate alla velocità e alla rapidità anche sottoforma di gioco-gara. Esercitazioni di destrezza tramite percorsi e circuiti anche a tempo e sottoforma di gara 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.

Attività in atrio: utilizzo degli step, delle bacchette e degli elastici, giochi di gruppo adattati allo spazio.

Conoscenza e approccio al basket tramite esercitazioni di: Ball handling, palleggio anche in slalom e terzo tempo. Mini storia del basket e conoscenze delle prime regole(infrazioni principali) Verifica del Lavoro sul palleggio dx e sx e il terzo tempo.

Educazione Civica: IL valore dell'attività motorio sportiva. Ricerca in classe a gruppi utilizzando l'uso di un solo cellulare per gruppo per cercare su google. Discussione in classe

Il Docente

Prof. Fernando Renzulli.

Gli Alunni