**PROGRAMMA SVOLTO**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**A.S. 2024-25 CLASSE I A ITTL**

**PRIMO PERIODO** **Settembre-Gennaio n. ore svolte 33**

***Parte formativa ed applicativa***  **n. ore 28**

- Schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare

- Esercizi di mobilità articolare

- Esercizi di coordinazione generale

- La fase di Riscaldamento generale (sequenze di esercizi da utilizzare in questa fase.

Es. pre-atletici, Es. di allungamento muscolare usando diverse metodologie tra le quali

Lo Stretching'

- Gestione autonoma della fase di Riscaldamento generale

- Attività sportiva:

fondamentali tecnici e giochi propedeutici degli Sport:

Calcio, Pallacanestro, Badminton, Pallavolo, Tennis-tavolo

- Dodge-ball, Hit-ball

***Parte teorica*** **n. ore 5**

* Tecnica base della disciplina: posizioni e movimenti fondamentali;
* Terminologia specifica della disciplina
* Le parti del corpo
* La mobilità articolare e lo stretching
* Il Riscaldamento generale: obiettivi, modificazioni fisiologiche, tipi di riscaldamento
* Le Capacità motorie condizionali e Coordinative

- La Resistenza generale

* Educazione alla Sicurezza: osservazione dell’ambiente di lavoro (classe-palestra), Rischi, Pericoli
* Prevenzione attiva e passiva
* Regole generali di comportamento durante le lezioni di S.Motorie

***Valutazioni*** :

- osservazione sistematica degli studenti durante lo svolgimento delle varie attività ginnico-

Sportive

- colloqui sugli argomenti teorici e pratici trattati

- partecipazione, impegno, rispetto delle regole indicate

**SECONDO PERIODO** **Gennaio-Giugno n. ore svolte 30**

***Parte formativa ed applicativa***  **n. ore 26**

- Attività ed esercizi a corpo libero di coordinazione e mobilizzazione generale

- Esercizi e metodologie di lavoro, in particolare, per la mobilizzazione della colonna vertebrale

- Attività di Riscaldamento generale

- Fondamentali tecnici e giochi propedeutici della pallacanestro, del calcio, della pallavolo

del tennis-tavolo

***Parte teorica*** i **n. ore 4**

Approfondimento degli argomenti teorici trattati nel Primo quadrimestre

**Valutazioni**

* Valutazioni orali relative agli argomenti trattati
* Considerazione di impegno, partecipazione, frequenza, interesse dimostrato
* Osservazione sistematica degli studenti durante lo svolgimento delle attività ginnico-sportive

**CITTADINANZA E COSTITUZIONE**  **n. ore 3**

Nucleo Costituzione. Art. 33 comma 7

Agenda 2030. Salute e benessere.

Educazione e sicurezza alimentare

* La Piramide alimentare
* La dieta mediterranea e la relativa moderna Piramide alimentare

Porto S. Stefano, 14 giugno 2025 Docente

Prof.ssa Maria Boninsegni