Scienze motorie anno scolastico 2024/2025
Programma svolto
Classe 1 LDS
Professoressa BERTI LETIZIA

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE
Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive (conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive svilupparne le potenzialità funzionali
LO SPORT E LE REGOLE DEL FAIR PLAY
Socializzazione del gruppo classe e consolidare ai valori dello sport ed educare ad una buona preparazione motoria
SALUTE, BENESSERE E PREVENZIONE maturare uno stile di vita sano ed attivo
RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE esperienze motorie ed organizzative in ambiente naturale.

Attività esterna il martedì 3h
ORIENTEERING presso la montagnetta di San Siro 2 lezioni
Uso della bussola, della mappa orientamento e gara finale.

Corso di **nuoto** presso la CANOTTIERI MILANO 12 lezioni
Valutazione dei livelli di partenza con test d'ingresso
Impostazione e correzione dei vari stili (dorso, stile, rana e delfino)
Esercitazioni sull'apnea
Le virate: esercitazioni e correzione
Pallanuoto: fondamentali e partita
Una sola lezione di tuffi con il tecnico
Valutazione finale.

Corso di **canottaggio** presso la CANOTTIERI MILANO 12 lezioni
Teoria e pratica del ciclo di voga con sequenza e coordinazione dei movimenti
Allenamenti al remoergometro ed in vasc : resistenza e velocità
Circuiti di potenziamento generale dei vari distretti muscolari
Circuiti di stretching
Teoria: la barca. Tipi di specialità e imbarcazioni, la tecnica di vogata, virata e passata in acqua
Pratica del ciclo di voga con sequenza
Uscite in barca con timoniere sul Naviglio.

Attività interna 1h Mercoledì e stage
Miglioramento della resistenza specifica e valutazione VO2. Somministrazione del test di 8 minuti.
Pallavolo: tecnica di base: palleggio e bagher in forma globale, esercitazioni di ricezione
Esercitazioni di base di ginnastica artistica: capovolta avanti, indietro e verticale
Stretching: tecnica
Approfondimento teorico:
Apparato muscolo scheletrico
Le capacità coordinative e condizionali
Le tecniche di nuoto: dispensa
Il canottaggio: dispensa
STAGE di sci (febbraio)

L'insegnante. Gli alunni