PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2025/2026

Classe 1^A

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE:

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali.
- Lo sport le regole ed il fair play: consolidare dei valori dello sport e educare a una buona preparazione motoria e sportiva generale.
- Socializzazione del gruppo classe.
- Salute benessere e prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale

PROGRAMMA SVOLTO:

- Buone regole da adottare in palestra
- Tecnica del riscaldamento con andature di pre-atletismo
- Attività di Team Building
- Propedeutica del basket
- Propedeutica della pallavolo
- Propedeutica dell'Ultimate Rugby
- Propedeutica della Pallamano
- Circuiti di allenamento
- Test di entrata: test di mini Cooper
- Le capacità motorie : allenamento di forza (a carico dei muscoli degli arti superiori, arti inferiori e dorsali)
- Le capacità motorie : la velocità e la capacità di reazione
- I giochi tradizionali italiani per l'allenamento delle capacità motorie : corsa dei carri, cavallina, 1-2-3 stella ecc.
- I giochi tradizionali coreani per l'allenamento della motricità fine e coordinazione oculo-manuale : Gonggi, Jegichagi, Biseokchigi ecc.
- Conoscenza delle regole e dei fondamentali dei principali sport di squadra: Dodgeball, Ultimate Rugby, pallamano, pallavolo, basket e calcio
- Sport individuali e di coppia : ping pong, calcio balilla e badmington
- Prove di livello : test navetta 5mx10
- Prove di livello : servizio dal basso nella pallavolo
- Preparazione alla corsa campestre
- Preparazione alla gara di atletica avviamento del salto in lungo e del getto del peso.

Educazione civica

- Uscita e conoscenza del territorio: Milano a piedi
- Spettacolo Teatrale : Errare Humanum est presso il carcere Beccaria

Teoria:

- Le parti del corpo
- Le Olimpiadi
- Fair play e Valori Sportivi
- Il Bullismo e cyberbullismo

Milano, 18/05/2025

L'insegnante Gli alunni

Prof.ssa Stefania Golemme

