



## **Programma svolto a. s. 2023-2024**

Classe / Indirizzo: **1BS**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

*L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe*

### **Elenco dei contenuti**

- Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- Rilevare le proprie caratteristiche antropometriche e sportivo/motorie.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre sé stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza
- Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai pedoni nel tragitto scuola palestra
  
- Utilizzare il lessico specifico
- Partecipare alle varie fasi della lezione
- Eseguire alcuni esercizi di stretching
- Acquisire alcune esercitazioni di tonificazione generale
- Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche
- Eseguire alcuni esercizi di mobilitazione articolare
- Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.
- Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito
- Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.
- Affrontare praticamente alcuni tests atletici.
  
- Consolidare gli schemi motori pregressi
- Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.
- Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.
- Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.
- Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza secondo una specifica richiesta.



- Applicare semplici regole del gioco proposto.
- Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;
- Giocare ai giochi pre-sportivi in forma facilitata.
- Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Frisbee, Hockey, Tennis, Badminton e ogni altro gioco sportivo proposto in forma facilitata.
- Saper giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali
- Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni
- Assumere compiti di arbitraggio
- Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente

Cremona, 27/05/24

Il docente  
Paola Cremonesi