



Programma svolto  
a. s. 2019/2020

Classe: 1Bs

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Paola Cremonesi

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

Elenco dei contenuti

### 1° Quadrimestre

- Giochi di accoglienza
- Analisi delle dinamiche con cui sono costruiti i giochi
- Realizzazione di giochi e compilazione scheda di osservazione
- Norme di comportamento in ambiente palestra e utilizzo corretto delle attrezzature
- Norme igieniche di base: equipaggiamento corretto, igiene personale, norme igieniche in palestra.
- Educazione Civica e Costituzione: Educazione alla salute e al benessere - Educazione stradale (le norme del pedone e applicazione nel tragitto scuola-palestra)
- Preatletici
- Le capacità motorie (Capacità condizionali e coordinative)
- Giochi sportivi : la pallacanestro (i fondamentali individuali )
- Giochi sportivi : la pallavolo (i fondamentali individuali)

### 2° Quadrimestre in DAD (Classroom – Materiale didattico – E-mail )

- Attività sportiva: la pallavolo: regolamento dei campionati studenteschi
- Attività sportiva: la pallacanestro: regolamento dei campionati studenteschi
- Attività sportiva: il calcio: regolamento dei campionati studenteschi
- Educazione alimentare
- Educazione Posturale
- Assunzione di comportamenti responsabili – Rispetto delle regole – Fair play
- L'Apparato scheletrico
- Le capacità condizionali e coordinative