

Anno Scolastico 2023-24

CONTENUTI DISCIPLINARI:

- Giochi di gruppo: palla avvelenata, basket, gioco libero con la palla;
- Condizionamento specifico per la resistenza alla velocità, andature preatletiche in coordinazione, mobilità articolare; allenamento della resistenza aerobica, Test dei 1200 mt.F-1600 mt.M;
- Salto con la funicella;
- Utilizzo di stazioni in circuito per allenare le capacità condizionali;
- Sport di squadra: Badminton, calcetto, sitting volley, pallavolo, pallamano;
- Video-lezione su alimentazione e nutrizione sportiva;
- Attività negli spazi esterni alla scuola, giardino, pista d'atletica, cortile della scuola;
- Lancio del Vortex.

Docente: Bruno Alessandro

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1 AC

Testo adottato: Nessuna adozione

Argomenti svolti

Modulo 1: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;

Modulo 2: Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali attraverso l'allenamento;

Modulo 3: Sport di squadra, regole di gioco, comportamento corretto (fair play);

Modulo 4: Lo Sport è inclusione, attività di Sitting volley e Basket.

Data 05/06/2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Nina Sorgic
Azzurra Volpiana

Firma del Docente

Alessandro Bruno