

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

### CLASSE 1^ B

Libro di testo: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi. MARIETTI Scuola

DOCENTE: Anna Rita Meloni

### PARTE PRATICA

Potenziamento Fisiologico: ginnastica generale.

Sviluppo e potenziamento delle capacità coordinative:

- Saltelli in diverse modalità con l'attrezzo fune: alternati, pariuniti, con e senza rimbalzo, in avanzamento e sul posto, con giro fune avanti e indietro, in sequenza.

Test motori per capacità coordinative e condizionali:

- Rapidità con speed ladder
- Coordinazione tramite saltelli con la fune per 30"
- Forza addominale con addominali in 30"
- Forza generale con il plank.

Pallavolo: i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher)

Beach tennis: i fondamentali individuali (battuta, dritto e rovescio)

Scherma: i fondamentali (passi avanti e indietro, l'affondo, le parate)

### PARTE TEORICA

Terminologia tecnica ginnastica.

Apparato scheletrico.

EDUCAZIONE CIVICA (ORE TOTALI: 4)

Presentazione di un elaborato di gruppo su: L'alimentazione (Agenda 2030)

LA DOCENTE

Prof.ssa Anna Rita Meloni