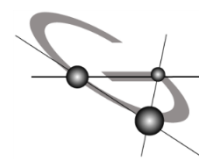


**PROGRAMMA SVOLTO  
DI  
SCIENZE MOTORIE SPORTIVE  
a.s. 2023/24  
cl.1A**



**RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE**

Es. a corpo libero di mobilità, di potenziamento

Potenziamento capacità aerobiche: corsa di resistenza e sue variazioni

Es. di potenziamento, equilibrio e coordinazione con piccoli attrezzi.

Circuito di coordinazione e potenziamento.

Es. di reattività con la scaletta

Fondamentali dei giochi di squadra

**GIOCHI SPORTIVI**

**Palla pugno:** fondamentali e gioco

**Palla rilanciata:** gioco

**Pallavolo** Es. fondamentali individuali e a coppie. Palleggio Bagher.  
Regolamento e gioco.

**Badminton:** fondamentali e gioco

**Tchoukball:** fondamentali e gioco

**Frisbee:** fondamentali e gioco con esperto

**Giochi tradizionali:** Palla guerra ed elaborazione del regolamento

**Basket:** fondamentali e gioco

**TEORIA**

Il fair play: visione del film “ Lezione di sogni” la carta del comitato internazionale del fair play

Selvazzano Dentro, Giugno 2024

L' insegnante

i rappresentanti di classe