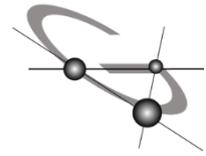


**PROGRAMMA SVOLTO
DI
SCIENZE MOTORIE SPORTIVE
a.s. 2023/24
cl.1A**



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