

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 1E

Prof. Anna Bagni

Libro di testo // Nessun testo . Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e materiale video.

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	• Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi; • Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching	Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	• Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza. Piccoli attrezzi. • Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi (spalliere, palco di salita, quadro svedese) • Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite • Andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; Realizzare movimenti complessi

	propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.	alle diverse situazioni spazio-temporali; Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.
GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa, salto in alto, getto del peso.	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.
CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE	• Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie.	Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse
EDUCAZIONE CIVICA: EDUCAZIONE ALIMENTARE E ATTIVITA' FISICA UDA: salute e benessere nello sport	• Conoscere i principi di alimentazione e i sani stili di vita in relazione all'educazione fisica. • Il concetto di salute secondo l'OMS. • La colonna vertebrale e conseguenze della postura scorretta: paramorfismi e dimorfismi. • Tiro con l'arco	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. • Assumere comportamenti attivi nei diversi contesti per migliorare il benessere
SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	• Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza	Adottare comportamenti atti a tutelare la propria ed altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive

BASI GENERALI DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO	• Conoscere le potenzialità del corpo in movimento • Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza	Applicare e di gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.
---	--	--

Arzignano. 28/05/2026

Gli Studenti rappresentanti di classe:

Il Docente: Anna Bagni