Docente	Corrado Rametta
Materia	Scienze Motorie e Sportive
Anno Scolastico	2025/2026
Classe	1G

PROGRAMMA DI LAVORO

Contenuti trattati e svolti

- Atletica leggera: corsa di resistenza finalizzata al miglioramento della capacità aerobica; corsa di velocità con approfondimento delle fasi di partenza, accelerazione e mantenimento della velocità; salto in lungo con studio della rincorsa, dei tre appoggi finali, della fase di volo e dell'atterraggio.
- Potenziamento fisiologico: fase di avvio, allungamento muscolare, tonificazione e potenziamento muscolare, mobilizzazione.
- Consolidamento degli schemi motori: esercizi per il miglioramento della coordinazione dinamica generale, dell'equilibrio, della destrezza.
- Pallavolo: tecnica d'esecuzione dei fondamentali individuali, con particolare riferimento a battuta, ricezione e palleggio.
- Pallavolo teoria: Caratteristiche di gioco, le regole del gioco (dinamica del gioco), fondamentali individuali (bagher, palleggio, battuta)
- Basket: tecnica d'esecuzione dei principali fondamentali individuali, con particolare riferimento a palleggio, passaggio e tiro.

Data e firma del docente	

Firme dei rappresentanti degli studenti nel consiglio di classe	