**ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 1° SEZ. AS -**

*PROGRAMMA DI:* ***SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE***

INSEGNANTE: ***FABIO TROMBETTONI***

| TEMI | CONTENUTI | STRUMENTI |
|---|---|---|
| ○ **Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita motorie ed espressive** | ○ Attività ed esercizi a carico naturale.<br>○ Attività ed esercizi di opposizione e resistenza.<br>○ Attività ed esercizi con piccoli attrezzi e ai grandi attrezzi codificati e non codificati.<br>○ Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario ed intersegmentario, per il controllo della respirazione.<br>○ Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spaziotemporali variate.<br>○ Attività ed esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse ed in volo. | ○ Palestra<br>○ Cortile attrezzato<br>○ Piccoli e grandi attrezzi<br>○ Cronometro e strumenti di misurazione |
| ○ **Lo sport, le regole ed il fair play** | ○ Attività sportive individuali: badminton.<br>○ Attività sportive e pre-sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro.<br>○ Giochi di movimento polivalenti e giochi sportivi semplificati.<br>○ Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.<br>○ Conoscenze essenziali per quanto riguarda le norme di comportamento ed il fair play. | ○ Palestra<br>○ Cortile attrezzato<br>○ Piccoli e grandi attrezzi<br>○ Cronometro e strumenti di misurazione<br>○ Riferimenti cartacei |
| ○ **Salute e benessere, sicurezza e prevenzione** | ○ Conoscenze essenziali di anatomia: sistema scheletrico e muscolare.<br>○ L'aspetto educativo e sociale dell'attività fisica e dello sport. | ○ Riferimenti cartacei<br>○ Strumenti multimediali di divulgazione<br>○ Presentazioni alla LIM |
| ○ **Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico** | ○ Conoscenza ed avviamento alla disciplina dell'orienteering.<br>○ Terminologia specifica della disciplina. | ○ Ambienti naturali di genere diverso<br>○ Riferimenti cartacei<br>○ Strumenti multimediali e tecnologici<br>○ Presentazioni alla LIM |

_____
*Prof. Fabio Trombettoni*

*Alunno* _____

*Alunno* _____

*Alunno* _____

*Terni, 07 Giugno 2019*