ANNO SCOLASTICO 2018/2019 - CLASSE 1° SEZ. BS -

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

_____
Prof. Fabio Trombettoni

Alunno _____

Alunno _____

Alunno _____

Terni, 07 Giugno 2018