CLASSE 1° SEZ. Cl

PROGRAMMA DI: **SCIENZE MOTORIE**

INSEGNANTE: **TANFANI NADIA**

TEMI	CONTENUTI	STRUMENTI
-Percezione di se e completamento dello sviluppo funzionale delle capacita motorie ed espressive	-Test di ingresso -Attività ed esercizi a carico naturale -Esercizi con la fune -Attività ed esercizi di opposizione e resistenza -Attività ed esercizi di rilassamento, per il controllo segmentario e intersegmentario -Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo, in situazioni spazio-temporali variate. -Attività ed esercizi di equilibrio in situazione dinamiche complesse e in volo	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione -Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Lo sport,le regole ed il fair play	-Attività sportive individuali : badminton -Attività sportive di squadra: pallavolo con approfondimenti sul fondamentale del palleggio, pallacanestro con approfondimenti sul fondamentale del palleggio con cambi di direzione	-Palestra -Cortile attrezzato -Strumenti cronometrici e di misurazione
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione	-Cenni apparato scheletrico e muscolare	
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	-Orienteering -Terminologia specifica	-Riferimenti cartacei

_____
Prof.ssa Tanfani Nadia

Alunno_____

Alunno_____

Terni, 3 Giugno 2019