

LICEO ARTISTICO "CIARDO-PELLEGRINO "

Scienze Motorie e Sportive

Programma

CLASSE PRIMA

MODULO 1	
Obiettivi della disciplina e analisi di partenza	Le finalità della disciplina e la sua storia
Prima Unità programmatica	Obiettivi programmatici
CONTENUTI	-Le finalità dell'educazione psico-motoria sportiva nella scuola -Gli obiettivi principali della disciplina: funzionali,relazionali e culturali -Benessere psico-fisico e sociale attraverso un corretto stile di vita
Seconda Unità programmatica	Test d'ingresso
CONTENUTI	<ul style="list-style-type: none">- Lancio della palla medica- Scatto di velocità (m30)- Salto in lungo da fermo- Salti con la funicella- Addominali- Mobilità articolare
MODULO 2	Conoscere il proprio corpo e averne il controllo In diverse situazioni motorie
Prima unità	Capacità: -condizionali: forza,velocità e resistenza - coordinative:equilibrio;ritmo; percezione spazio temporale; educazione posturale; respirazione;lateralizzazione; coordinazione generale e specifica,grezza e fine; intelligenza , memoria e creatività motoria Esercitazioni pratiche
MODULO 3	Sviluppo del carattere e della personalità
Prima Unità	Gli sport individuali Parte teorica conoscenza di sport individuali: atletica leggera.
Seconda Unità	Parte pratica: elementi di atletica leggera e di ginnastica
MODULO 4	Rispetto delle regole e del senso civico
Prima Unità- teorica	Sport di squadra Parte teorica: conoscenza dei sport di squadra e le loro regole, praticati all'interno di ciascuna sede. Il Fairplay

Seconda Unità- Pratica	La tecnica dei fondamentali di Pallavolo. Il gioco e le regole
Terza Unità-Pratica	Tecnica dei fondamentali di Palla Tamburello. Il gioco e le regole.*
Quarta Unità	Tecnica dei fondamentali di Badminton. Il gioco e le regole
Quinta Unità	Tecnica dei fondamentali del Tennis-tavolo. Il gioco e le regole
Sesta Unità	Tecnica dei fondamentali della Pallamano. Il gioco e le regole
Settima Unità	Tecnica dei fondamentali del Calcio a 5. Il gioco e le regole*