

## **PROGRAMMA SVOLTO DI SC. MOTORIE**

**DOCENTE: Lucia Rota CLASSE: 1C AFM A.S. 2023/2024**

### **ARGOMENTI TEORICI:**

#### **IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ:**

#### **IL SISTEMA SCHELETRICO;**

Morfologia generale delle ossa Funzioni del sistema scheletrico

Nomenclatura delle ossa Caratteristiche delle ossa

Tipi di ossa

#### **Il Fair-Play**

Comprensione dei valori sociali dello sport

Le maggiori esperienze di Fair-Play

Creare una situazione di Fair-Play

Conoscenza di regole e storia di Ultimate

#### **CAPACITÀ E ABILITÀ COORDINATIVE:**

Consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali

Capacità di apprendimento motorio: svolgere nuovi movimenti attraverso gli sport di squadra

Capacità di controllo motorio.

Capacità di equilibrio attraverso esercizi di consolidamento dell'equilibrio, utilizzo della balance board.

Capacità oculo-manuale, esercizi con diversi tipi di palloni e palline

Elementi di preacrobatica

## **CAPACITÀ E ABILITÀ CONDIZIONALI:**

La forza e la flessibilità.

Esercizi in preparazione ai vari Test fisici:

Test della palla medica (forza esplosiva degli arti superiori)

Test del salto in alto da fermo (forza esplosiva degli arti inferiori)

## **PRINCIPALI REGOLE DEGLI SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI**

Regolamento del gioco della pallavolo

Regolamento del gioco della pallacanestro

Regolamento del calcio 5

Regolamento dell'uni hockey

Regolamento di Ultimate

## **ATTIVITA' INTEGRATIVE**

Partecipazione tornei, Sport day!

## **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

- Verifiche scritte, sulle conoscenze teoriche acquisite
- Misurazione delle prestazioni attraverso Test motori
- Osservazione delle qualità della partecipazione alle lezioni pratiche (interesse, impegno e capacità di attenzione).