

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE CREA PIETRO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

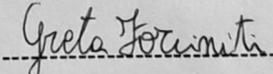
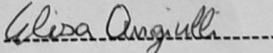
CLASSE 1<sup>A</sup> SEZ L INDIRIZZO LICEO SCIENZE UMANE

LIBRO DI TESTO: COMPETENZE MOTORIE SLIM (ed. D'ANNA)

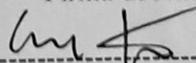
- Sviluppo degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare;
- Sviluppo delle capacità coordinative a corpo libero o mediante l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: capacità di equilibrio, ritmo, differenziazione cinestesica, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, trasformazione e adattamento, reazione, controllo motorio, apprendimento motorio;
- Sviluppo delle capacità condizionali a corpo libero o attraverso l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: Forza e velocità;
- Atletica Leggera: attività sulla tecnica di corsa (andature);
- Tecnica individuale di base della Pallavolo: palleggio, bagher, servizio dal basso e dall'alto;
- Tecnica individuale di base della Pallacanestro: palleggio, tiro, passaggio a due mani dal petto, passaggio a due mani schiacciato a terra, passaggio baseball;
- Il tennis da tavolo (Ping Pong);
- Calcio a 5: conduzione, controllo e passaggio;
- Sitting volley;
- Badminton: i fondamentali individuali.
- Educazione Civica: la sicurezza stradale.

Melegnano, 30/05/2024

Firme alunne/i

  
-----  
  
-----

Firma docente

  
-----