



**I.I.S. "G. CENA"**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico: 2022-2023**

Classe:.....1O.....

Docente:.....Macario Ban Luigi.....

Disciplina.....Scienze Motorie.....

Significato delle azioni e modalità esecutive.

Movimenti fondamentali e loro espressione tecnico sportiva.

Giochi di gruppo pre-sportivi

Dagli schemi motori di base alle abilità motorie

Le abilità motorie riportate ai giochi sportivi.

Giochi individuali e di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcetto, volano, unihockey, hitball, baseball

Tecniche relative ai fondamentali e tattiche individuali di squadra.

Regole fondamentali di gioco.

Acquisizione dell'abitudine allo sport come costume di vita.

Norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.

Incremento delle capacità fisiologiche di base: Andature e prevenzione degli infortuni

Consolidamento del carattere e sviluppo della socialità e del senso civico.

Mobilizzazione generale.

Elasticità muscolare.

Destrezza.

Coordinazione ed equilibrio.

Prestazione e controllo del movimento

Collaborazione per un fine comune.

Autocontrollo, autonomia e rispetto delle regole.

Acquisizione abitudine allo sport come costume di vita

Ivrea, 12 giugno 2023