

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE PRIMA

PARTE PRATICA

1. Pallavolo: saper eseguire sul capo e alla parete palleggio e bagher; saper eseguire il servizio dal basso.
2. Pallacanestro: saper eseguire il palleggio in corsa, il cambio-mano, i passaggi fondamentali (dal petto, schiacciato, sopra il capo, baseball), il tiro piazzato.
3. Corpo libero: saper eseguire una breve sequenza con rotolamenti avanti, indietro e posizioni di tenuta.

PARTE TEORICA

Saper descrivere con un lessico adeguato i fondamentali e il regolamento tecnico dei giochi sportivi sopracitati.

Testo: "Il corpo e i suoi linguaggi" di Del Nista – Parker - Tasselli - casa ed. D'Anna

CLASSE SECONDA

PARTE PRATICA

1. Pallavolo: saper eseguire sul capo e alla parete palleggio e bagher; saper eseguire il servizio dal basso.
2. Pallacanestro: saper eseguire il palleggio in corsa, con variazioni di velocità, il cambio-mano, i passaggi fondamentali (dal petto, schiacciato, sopra il capo, baseball), il tiro piazzato.
3. Corpo libero: saper eseguire una breve sequenza con rotolamenti avanti, indietro, posizioni di tenuta, verticale a due appoggi.

PARTE TEORICA

1. Saper descrivere con un lessico adeguato i fondamentali e il regolamento tecnico dei giochi sportivi sopracitati.
2. Dalla cellula agli apparati: l'organizzazione del corpo umano.
3. L'apparato scheletrico.
4. L'apparato articolare.
5. Alterazioni della postura e altri paramorfismi.

Testo: "Il corpo e i suoi linguaggi" di Del Nista – Parker - Tasselli - casa ed. D'Anna

CLASSE TERZA

PARTE PRATICA

1. Saper eseguire esercizi di coordinazione generale: eseguire una sequenza con almeno 8 modalità diverse di saltelli con funicella.
2. Badminton: saper eseguire palleggi alti (clear) e il servizio con tecnica di diritto e/o rovescio.
3. Calciotto: saper eseguire una sequenza di palleggi; saper condurre la palla in un percorso a slalom.

PARTE TEORICA

1. L'apparato cardio-circolatorio.
2. L'apparato respiratorio.
3. Il sistema muscolare.

Testo: "Il corpo e i suoi linguaggi" di Del Nista – Parker - Tasselli - casa ed. D'Anna

CLASSE QUARTA

PARTE PRATICA

1. Saper eseguire una breve sequenza di andature (almeno 8) sulla scaletta di frequenza.
2. Saper eseguire un percorso tecnico sui fondamentali della pallavolo e della pallacanestro.
3. Ginnastica aerobica: saper eseguire una breve sequenza con elementi base della ginnastica aerobica su base musicale di libera scelta.

PARTE TEORICA

Primo soccorso: i compiti del primo soccorritore; i casi dell'urgenza: arresto cardiaco, arresto respiratorio, ostruzione delle vie aeree, emorragia. Testo di riferimento: dispensa a cura di AREU edizione 2015.

Testo: "Il corpo e i suoi linguaggi" di Del Nista – Parker - Tasselli - casa ed. D'Anna