

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Anno Scolastico 2024/2025

Classe 1 E

Il programma di questo anno scolastico ha avuto uno svolgimento che è stato indirizzato alla ricerca di un sufficiente livello di autonomia nella gestione della motricità individuale e di gruppo.

Le capacità condizionali e le capacità coordinative sono state sviluppate con esercitazioni a carico naturale e con attività sportive quali, Pallavolo, Calcio a cinque, Basket, Ping Pong , per educare e motivare gli studenti al movimento e all'autocontrollo.

Il gioco di per sé propone sempre situazioni varie in modo da migliorare la coordinazione, la destrezza, gli elementi tecnici, inoltre facilita la comunicazione con gli altri, il controllo dei propri stati emotivi in ogni situazione e fa acquisire capacità di riflessione e di concentrazione.

Sono stati inoltre trattati argomenti teorici : Che cos'è il fair play. Lo sport che cos'è e cosa non deve essere ; Come vivere lo sport Gli sport di squadra

Tennistavolo, cenni storici, fondamentali tecnici, regolamento e svolgimento gare

Pallavolo, cenni storici, fondamentali tecnici, regolamento e svolgimento gare

Pallacanestro, cenni storici ,fondamentali tecnici ,regolamento e svolgimento gare

Calcio a 5 ,cenni storici, fondamentali tecnici, regolamento e svolgimento gare

Pallamano, cenni storici, fondamentali tecnici, regolamento e svolgimento gare