

CLASSE 1DE Prof./Prof.ssa Giovanna Margiotta

MATERIA Scienze Motorie e Sportive

## **PROGRAMMA SVOLTO**

### **UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA)**

- LO SVILUPPO PSICO-FISICO
- Lo sport, le regole e il fair play
- Sviluppo funzionale delle capacità motorie e d espressive
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

### **ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

#### **Contenuti:**

Percorsi ginnici e circuiti a stazioni.

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Esercizi di coordinazione generale e segmentaria. Esercizi di mobilità articolare e stretching.

Esercizi per lo sviluppo della mobilità, forza, velocità e resistenza.

Atletica leggera: tecnica e didattica del salto in lungo, corse di velocità e corsa di resistenza.

Produzione di circuiti

**Competenze:** conosce le proprie capacità di base e individua il ritmo di lavoro ed esegue le esercitazioni proposte.

### **UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : - Lo sport, le regole e il fair play**

### **ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

#### **Contenuti:**

Tecnica e didattica dei seguenti giochi sportivi:

- Calcio

- Pallavolo

- pallacanestro

Esercitazione sui fondamentali dei giochi di squadra.

Tornei tra le classi in orario.

Responsabile procedimento:

Alberta Marottoli

Segreteria Generale/Protocollo

e-mail: [pitd070007@istruzione.it](mailto:pitd070007@istruzione.it)

tel. n.: + 39 0571418385

Via Catena, 3 – 56028 San Miniato (PI)

Tel. 0571 418385

e-mail: PEO [pitd070007@istruzione.it](mailto:pitd070007@istruzione.it)

e-mail: PEC: [pitd070007@pec.istruzione.it](mailto:pitd070007@pec.istruzione.it)

Web: <https://www.itcattaneo.edu.it>

Codice accred.

R.T. IS0060

Tornei di istituto

Tennis tavolo

Giochi motori non codificati

**Competenze:** conoscere le proprie capacità psico-fisiche, interpretare ed utilizzare i test e migliorare i propri livelli iniziali.

**ED CIVICA :**

Fair play : studio , approfondimenti e messa in atto attraverso la pratica ( rispettare le regole della scuola in palestra, gestire in modo consapevole le situazioni competitive con autocontrollo e rispetto dell' altro, accettare la sfida con equilibrio e vivere la vittoria esprimendo rispetto del perdente.,Avere un atteggiamento inclusivo verso tutte le forme di espressione.

I 10 principi del fair play.

**UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : Teoria**

**ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

I regolamenti tecnici dei giochi praticati.

Approfondimento teorico sui giochi sportivi e attività proposte.

Informazioni sull'anatomia e fisiologia del corpo umano.

Informazioni riferite al primo soccorso.

La terminologia di base

**UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) : Sviluppo funzionale delle capacità motorie e d espressive**

**ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

**Contenuti:**

Attività di psicomotricità

I preacrobatici.

Lavoro con utilizzo specifico e generalizzato dei segmenti corporei, controllo motorio in situazioni variate nel tempo e spazio

Ed. al ritmo

Produzione motoria. Attività con la musica

**Competenze:** eseguire correttamente il movimento elementare individuando il livello di difficoltà che deve affrontare.

**UNITA' DIDATTICA DI APPRENDIMENTO (UDA) :** Salute, benessere, sicurezza e prevenzione

**ARGOMENTI TRATTATI (riferiti alle conoscenze indicate nella programmazione iniziale)**

Informazioni sulla salute ,benessere,sicurezza e prevenzione attraverso il lavoro pratico.  
Igiene personale. Informazione sui danni della salute.

Altre attività/progetti che si intende segnalare:

**Progetto sulla pallavolo con esperti esterni.**

**Ed. Civica :.....Fair Play.....**

San Miniato, 15 giugno 2023

L'INSEGNANTE

**GIOVANNA MARGIOTTA**

Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art. 3 comma 2 del D.L. 39/93