



a.s.	<b>2022-23</b>	Prof.	<b>Stefania Basilico</b>
classe	<b>1B</b>	materia	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>

Libri di testo	"Tempo di sport" Ed. Verde Del Nista-Taselli Ed. G.D'Anna
----------------	---

### Programma svolto

#### POTENZIAMENTO FISILOGICO: Contenuti:

- Coordinazione : andature.
- Mobilità articolare e stretching.
- Resistenza: corsa continua, con variazioni di ritmo, interval training.
- Test motori: Yo-Yo IRTL1.

#### SPORT: Contenuti:

- GIOCHI POPOLARI E PRE-SPORTIVI.
- PALLAVOLO: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento
- SPORT DI RACCHETTA:TENNIS E GO-BACK: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.
- FRISBEE/ULTIMATE: approccio globale alla disciplina, esecuzione tecnica dei fondamentali. Regolamento.

#### APPROFONDIMENTI TEORICI:

- Terminologia appropriata.
- Teoria e regole degli sport e dei giochi pre-sportivi affrontati.

#### EDUCAZIONE CIVICA:

- IL FAIR PLAY: cos' è il Fair Play?; "La carta del Fair Play"; " Codice di etica sportiva"; visione video di eventi di Fair Play e di Unfair Play; progettazione e realizzazione di una campagna pubblicitaria.

Data	Firma del docente
Desio, 03/06/2023	BASILICO STEFANIA Firmato con firma elettronica avanzata
Firme di due studenti della classe	