

LICEO SCIENTIFICO STATALE "GALILEO GALILEI"

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2024/ 2025

CLASSE 1^A

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: BEATRICE RETTORE

Le prime lezioni dell'anno scolastico sono state utilizzate per stabilire i prerequisiti (qualità fisiche e capacità) degli allievi attraverso la somministrazione di alcuni test motori.

1. Misuro le mie capacità motorie e le allenò

Somministrazione di test motori per il controllo del livello delle capacità condizionali.

Presa di coscienza delle proprie capacità e dei limiti.

Applicazione di metodiche di allenamento per l'incremento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e flessibilità.

2. Dall'apprendimento motorio all'apprendimento sportivo: Pallamano

Giochi pre-sportivi di avviamento alla pallamano.

Elementi tecnici e regolamentari della pallamano.

Fondamentali tecnici di gioco: muoversi con la palla (palleggio), il passaggio e il tiro in porta.

Tecniche e tattiche della pallamano (difesa – attacco)

Torneo di classe.

3. Dall'apprendimento motorio all'apprendimento sportivo: Pallacanestro

Elementi tecnici e regolamentari della pallacanestro.

Fondamentali tecnici: il palleggio, i cambi di direzione, il passaggio, il tiro libero..

Torneo di classe.

4. Dall'apprendimento motorio all'apprendimento sportivo: Pallavolo

Elementi tecnici e regolamentari della pallavolo (fondamentali tecnici individuali: il palleggio, il bagher, la schiacciata, la battuta dal basso).

Tecniche e tattiche della pallavolo.

Torneo di classe

5. Badminton

Alcuni elementi tecnici e regolamentari del volano (l'impugnatura, il palleggio sul diritto e sul rovescio, il servizio).

Tecniche e tattiche del badminton

Torneo di classe.

6. Pickleball

Giochi pre-sportivi di avviamento al pickleball.

Elementi tecnici e regolamentari del pickleball (l'impugnatura, il palleggio sul diritto e sul rovescio, il servizio).

Arbitraggio e svolgimento di una partita

Torneo di classe

7. Ultimate frisbee

Giochi pre-sportivi di avviamento al frisbee.

Elementi tecnici e regolamentari del frisbee (dritto, rovescio e altre tipologie di lanci).

Auto-Arbitraggio e regolamento di una partita

Torneo di classe

8. Educazione alla salute

Effetti delle attività motorie e sportive per il benessere della persona.

9. Il gioco, lo sport, le regole e il fair play

Valore del confronto e della competizione nel rispetto delle regole dei giochi sportivi (rispettare gli altri e saper collaborare insieme).

Auto arbitraggio

Selvazzano, 21 Maggio 2025

Firma docente
