

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE: Laura Allegrezza

MATERIA: Scienze Motorie

CLASSE:1 C *Libro di testo: Più Movimento Slim*

Parte pratica

Deambulazioni : in linea ,andature varie con movimenti abbinati coordinati degli arti superiori: passi saltellati, galoppi, corsa incrociata, corsa avanti e indietro corsa con cambi di direzione

Ginnastica a corpo libero : esercizi di mobilizzazione generale e di potenziamento busto, arti inferiori e superiori anche con esecuzioni a ritmo. Esercizi di rilassamento e stretching.

Ginnastica con piccoli e grandi attrezzi

Giochi sportivi: impostazione ed esecuzione gesti tecnici e gioco di sport di squadra. Pallavolo: il palleggio, il bagher e la battuta dal basso, la partita

Pallacanestro:il palleggio, i passaggi

Calcetto gioco di squadra.

Atletica andature varie propedeutiche ai salti: a doppio impulso, skip avanti, indietro e monopodalico, salti in ampiezza ed elevazione in movimento. La corsa di resistenza, la corsa di velocità. L'atletica eseguita con alcuni attrezzi: la scala per andature.

Elementi di ginnastica a corpo libero : le capovolte avanti, le capovolte indietro
Parte teorica Conoscenza di base del sistema osteoarticolare e muscolare visti in funzione del movimento e dell'allenamento

Roma lì 28/05/2025

*Il docente
Prof. ssa Laura Allegrezza*