



PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 1AS

- Il corpo umano e la sua nomenclatura: piani, assi, movimenti.
- L'apparato locomotore: muscoli, ossa, articolazioni.
- Diversità e uguaglianza: il Tchoukball. (ED. CIVICA)
- Schemi motori di base e coordinazione
- Approfondimento e curiosità su alcuni sport: nuoto, calcio, basket, danza, pallavolo.
- Introduzione ai fondamentali di base della pallavolo
- Introduzione ai fondamentali di base della pallacanestro
- Introduzione ai fondamentali di base del calcio a 5
- Introduzione ai fondamentali di base del badminton
- Introduzione agli esercizi propedeutici e di base il salto in alto
- Esercizi coordinativi generali a corpo libero e con vari attrezzi o strumenti (over, funicella, scaletta, palloni, etc)
- Esercizi di tecnica di corsa e tramite percorsi motori
- Esercizi di propriocezione ed equilibrio statico e dinamico, anche tramite la trave di equilibrio
- Giochi di squadra propedeutici agli sport di squadra
- Esercizi mobilità per busto e arti superiori
- Esercizi di base orientiring e orientamento spazio-temporale
- Trekking urbano ed in ambiente naturale