

<b>Programma</b>
<b>Anno scolastico: 2022 - 2023</b>
<b>Insegnante: Prof. Alessia Lanzini</b>
<b>Materia: Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe: 1L</b>

Manuale in adozione: Materiale del docente e su internet

### **OBBIETTIVI DELLA DISCIPLINA**

- Presa di conoscenza della corporeità nell'unità fondamentale della persona.
- Formazione di sane ed igieniche abitudini di vita e di tutela della salute.
- Svolgimento di esperienze formative di vita nella realtà sociale e conseguimento di abilità tecnico-sportive nel rispetto delle regole e del prossimo.

### **CONTENUTI**

- Svolgimento attività motorie, adeguandosi ai diversi contesti riconoscendo le variazioni fisiologiche.
- Rielaborazione degli schemi motori.
- Linguaggio specifico del corpo.
- Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico.
- Esercizi a corpo libero
- Percorsi ginnici.
- Stretching
- Sport di squadra: Basket, Pallavolo, Hit Ball
- Test Pratici (Test 1000 metri, forza, Equilibrio monopodalico, Test funicella, T-agility test, valutazione globale sport di squadra)
- Comunicazione non-verbale
- Conoscenza dei principi essenziali per l'acquisizione di un corretto stile di vita.
- Educazione Civica: Fair Play sportivo.

**Rivoli/Sangano li, 13 giugno 2023**

**L'insegnante**  
**Prof. Alessia Lanzini**