**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2019/2020**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PROF. | TESCIONE GIOVANNI | | | | MATERIA | | SCIENZE MOTORIE |
| CLASSE | 1 | SEZ. | BTV | INDIRIZZO | | SERVIZI CULTURALI E DELLO SPETTACOLO | |

Test d'ingresso di valutazione dei prerequisiti di base.

UDA 1 MOVIMENTO E CORPO

* esercizi statici e dinamici, di forza e di mobilità articolare;
* esercizi di resistenza, coordinazione e velocità;
* esercizi di flessione, piegamento, circonduzione, rotazione, oscillazione, adduzione e abduzione;
* esercizi statici e dinamici con piccoli e grandi attrezzi;
* andature ritmiche e sequenze motorie

TEORIA

* suddivisione del corpo umano;
* terminologia ginnastica;
* cenni di anatomia dello scheletro e dei muscoli.

UDA 2 SALUTE E BENESSERE

* esercizi posturali e stretching;
* la corsa in ambiente naturale;
* esercizi addominali e dorsali;

TEORIA

* i gruppi di alimenti;
* i disturbi alimentari;
* chiamata al 118, TRIAGE.

UDA 3 GIOCO E SPORT

* PALLAVOLO
  + riscaldamento specifico con la palla;
  + esercizi di sensibilizzazione con la palla individuali e a coppie;
  + fondamentali individuali di primo livello: palleggio, bagher, battuta di sicurezza;
  + gioco propedeutico con regole semplificate.
* PALLACANESTRO
  + riscaldamento specifico con la palla;
  + palleggi in corsa;
  + palleggio in slalom;
  + gioco propedeutico con regole semplificate.
* CALCIO A 5
  + fondamentali individuali di gioco, passaggio e arresto con la palla;
  + tiro, arresto e tiro;
  + posizioni in campo.

UDA 4 IL LINGUAGGIO DEL CORPO

* andature e corse con piccoli attrezzi;
* corsa, partenze da diverse posizioni;
* esercizi di controllo motorio, di equilibrio statico e dinamico e di trasformazione motoria.

Trattata UDA “Storie di amicizia”.

CASERTA, 06/06/2020

F.TO PROF. TESCIONE GIOVANNI