

**PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2022/2023**  
**CLASSE 1^ SEZ. A**

Prof. ssa Vittoria Trentanove  
Docente di Scienze Motorie

**CONTENUTI**

Esercizi di mobilitazione generale per le principali articolazioni  
Esercizi di allungamento muscolare e attivazione generale  
Esercizi con piccoli e grandi attrezzi  
Esercizi preatletici: andature su tratti brevi  
Potenziamenti principali distretti: addominali, dorsali e arti inferiori  
Esercizi fondamentali di Pallavolo  
Partite di Pallavolo  
Esercizi dei fondamentali del Baseball  
Misurazioni metriche e cronometriche di test validi per la valutazione  
Conoscenza dei principali distretti muscolari deputati ai movimenti di normale riscontro durante le lezioni pratiche  
Tecniche di rilassamento segmentario e globale legate alla respirazione  
Consapevolezza e miglioramento della propria postura  
Esercizi di consapevolezza per l'equilibrio del bacino  
Esercizi di socializzazione  
Esercizi per allenare la concentrazione e la memoria.  
Teoria dell'apparato locomotore  
Test di atletica su pista  
Durante l'anno scolastico sono stati affrontati vari argomenti relativi a stili di vita. Sono state fatte, inoltre, camminate sportive in ambiente naturale.

**Educazione civica**

Il programma fa riferimento al libro di testo in adozione: Movimento Creativo edizione arancione

L'argomento di Educazione Civica è stato il Fair Play

L'Insegnante