

# PROGRAMMAZIONE DIDATTICA INDIVIDUALE

Argomenti svolti nell'a.s. 2024/2025

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <b>Classe</b>            | 1 A Elettronica          |
| <b>Disciplina</b>        | Scienze motorie          |
| <b>Docente teorico</b>   | Mirabella Maria Elisa    |
| <b>ITP (se presente)</b> |                          |
| <b>Libro di testo</b>    | Tempo di Sport ed. Verde |

## Argomenti sviluppati (docente teorico):

- 1. Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive;*
- 2. L'armonico sviluppo corporeo e motorio dell'adolescente, attraverso il miglioramento delle qualità fisiche e neuro muscolari.*
- 3. L'acquisizione di una cultura delle attività motorie e sportive che tenda a promuovere la pratica motoria come costume di vita e la coerente coscienza e conoscenza dei diversi significati che lo sport assume nell'attuale società.*
- 4. La scoperta e l'orientamento delle attitudini personali nei confronti di attività sportive specifiche.*
- 5. La maturazione della conoscenza della corporeità, sia come disponibilità e padronanza motoria sia come capacità relazionale.*
- 6. Conoscere gli apparati del corpo umano trattati.*
- 7. Le nozioni di primo soccorso, traumatologia, dismorfismi.*
- 8. Le regole e i fondamentali dei principali sport di squadra: Pallavolo, Basket, Pallamano e Calcio e Dodgeball.*
- 9. Atletica leggera:*
  - Il lancio del Vortex,*
  - La corsa di resistenza: il test di Cooper.*
  - La corsa veloce: i 30 metri e i 60 metri.*
  - Il salto in lungo da fermo.*

*Valutazione della forza muscolare: addominali, plank e piegamenti sulle braccia.*

*Giochi popolari e di coordinazione con la palla.*

*Il salto con la corda: coordinazione ritmo e resistenza.*

*Educazione Civica: Giochi sportivi e Fair Play ( 2 ore primo trimestre).*

**Argomenti sviluppati (ITP):**