



A.S. 2021/22
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 1^ D INT.

DOCENTE: DONATELLA FALUGIANI

Parte Teorica:

- Lettura e commento della Carta Etica dello Sport della Regione Toscana
- Il linguaggio comunicativo/espressivo: la danza, il mimo, il circo, musica e movimento. Visione del film "Billy Elliot". Commento dei temi principali del film.
- Apparato scheletrico e articolare.
- **Sport individuali e di squadra:** differenze e caratteristiche
- **La pallavolo:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori. Visione del film "Una stagione da ricordare".
- **La pallacanestro:** storia dello sport, regolamento, fondamentali individuali e di squadra, ruoli dei giocatori.
- **Ed. Civica:** Lo sport come strumento di costruzione della cittadinanza. Visione del film "Invictus"

Parte pratica:

- **Trekking di accoglienza:** Da Fiesole a Settignano lungo la via degli Scalpellini
- **Atletica leggera:** andature atletiche, esercizi di coordinazione ed equilibrio, esercizi di stretching a carattere generale, Corsa di resistenza, corsa di velocità, getto del peso, salto in lungo, Sargent test, getto del vortex, circuito di destrezza, saltelli con la funicella, test di flessibilità.
- **Pallavolo:** fondamentali individuali e di squadra, partite
- **Pallacanestro:** fondamentali individuali, giochi propedeutici
- **Ultimate frisbee:** fondamentali individuali
- **Giochi tradizionali e staffette**
- **Progetto dipartimento:** Test motori stadio di Atletica Ridolfi

Docente
Donatella Falugiani

Firenze, 07/06/2022