



Ministero dell'Istruzione e del Merito
Istituto di Istruzione Secondaria Superiore
"Alessandro Greppi"

Via dei Mille 27 – 23876 Monticello B.za (LC)
www.istitutogreppi.edu.it



Programma svolto a.s.22/23
Classe 1 LA
Materia: SMS
Professoressa: PUCCIARELLI ENRICA

Libri di testo adottati

"ATTIVI!"

E.Chiesa- G-Fiorini DeA scuola

Argomenti che si prevede di trattare nel corso dell'a.s./che sono stati trattati nel corso dell'a.s.

PRIMO ANNO

AREA TEMATICA / NUCLEO	ARGOMENTI TRATTATI	CONTENUTI
Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive	<u>La terminologia, i</u> meccanismi che regolano il movimento, linguaggio e la terminologia specifici delle scienze motorie e sportive. <u>Assi e piani del corpo.</u> <u>Regioni e zone del corpo.</u> <u>Posizioni del corpo.</u> <u>I movimenti fondamentali</u> Elementi di ginnastica artistica: esercizio a corpo libero.	Il corpo in relazione allo spazio e il tempo Percepire e interpretare le sensazioni relative al proprio corpo. Padronanza degli schemi motori di base e sviluppo delle qualità motorie

	Resistenza: definizione e classificazione, i fattori della resistenza, i metodi per migliorarla.	
Lo sport, le regole , il fair play	<p>Atletica: Esercitazioni per migliorare la tecnica di corsa: fase di volo, fase di appoggio, le andature.</p> <p>.Sport di squadra: Pallacanestro i fondamentali individuali.</p> <p>Sport di squadra: Dodgeball Pallavolo Badminton</p>	
Salute, benessere, sicurezza e prevenzione	<p>Assi e piani</p> <p>Nomenclatura corporea</p> <p>Il sistema scheletrico</p> <p>La Postura</p>	<p>Funzioni degli apparati Morfologia e anatomia</p> <p>Paramorfismi e dismorfismi dell'età scolare</p>
Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico	Corsa in ambiente naturale	Conoscenza corsa Resistenza e Velocita'