

**Scuola:** ALMA MATER PIOMBINO  
**Disciplina:** EDUCAZIONE MOTORIA  
**Docente:** FRANCESCA AUDANO  
**Classe:** 1<sup>a</sup> ARTISTICO/LINGUISTICO  
**Anno scolastico:** 2019/2020

### **CONTENUTI DEL PROGRAMMA DA SVOLGERE**

- Consolidamento degli schemi motori di base e loro combinazione.
- Lavoro specifico per l'incremento ed il consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali;
- Lavoro specifico per l'incremento delle capacità condizionali: Resistenza, Forza e Velocità;
- Test di valutazione della mobilità articolare e lavoro specifico per il suo incremento.
- Esercizi e Giochi per l'apprendimento di nuove abilità motorie.
- Tecniche di allungamento muscolare.
- Tecniche di rilassamento muscolare.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, difesa, situazioni di gioco.
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, difesa.
- Pallamano: palleggio, passaggio, tiro, attacco, difesa.
- Gioco del calcetto.
- Fondamentali dell'atletica.
- Regolamenti sportivi.
- Motivazioni alla pratica sportiva e autostima.

L'insegnante