

| PROGRAMMA SVOLTO                      |
|---------------------------------------|
| Anno scolastico: 2023/24              |
| Insegnante: Prof. MONTEMURRO ROSSELLA |
| Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE   |
| Classe: 2 <sup>^</sup> cs             |

- Preatletismi generali: camminata out door con rilevazione del tempo, dei km e calorie consumate; andature, corsa calciata avanti e indietro, step, passo e stacco, skip, scivolamenti laterali, saltelli, su uno o due piedi.
- Altetica leggera: allenamento e valutazione sulla resistenza con il TEST sui 1000 metri, salti: valutazione del salto della FUNE IN 60", valutazione dell'elevazione con il SARGENT TEST. Corsa veloce e scatti con cambi di direzione (navetta 6m). Partenze in differenti posizioni per allenare la reattività e valutazione con il TEST CAPACITA' DI REAZIONE SUI 18m E PARTENZA DA SUPINI, allunghi, Stretching: esercizi di scioltezza e allungamento individuali o coppie per gli arti inferiori e superiori.
- Potenziamento fisiologico: circuit training agli attrezzi del campo esterno con corsa tra un attrezzo e l'altro, corsa lenta dai 3 ai 5 minuti, scatti o allunghi, potenziamento forza total body, addominali e piegamenti sulle braccia. VALUTAZIONE LANCIO DELLA PALLA MEDICA 3Kg DA SEDUTO. Esercizi di potenziamento arti inferiori con balzi e ripetute, valutazione della coordinazione degli arti superiori e degli arti inferiori, allenamento sui salti con la fune.

Esercizi di coordinazione dinamica generale CON VALUTAZIONE TEST COORDINAZIONE ARTI SUPERIORI E ARTI INFERIORI IN 60”.

- Giochi di squadra: giochi per la reattività, lo scatto e per la gestione della palla. Primo approccio alla pallavolo e valutazione DEL PERCORSO CON I FONDAMENTALI INDIVIDUALI. Analisi completa del volano con partite 1vs1, dodgeball a squadre e con la variante tutti contro tutti.

Utilizzo di giochi di squadra non codificati sia per la fase di riscaldamento che come fase di gioco.

Terminologia della seduta di allenamento.

**Manuale in adozione:**

*Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online*

Autori:

Gianluigi Fiorini

Stefano Coretti

Silvia Bocchi

Editore Marietti scuola

**Rivoli/Sangano lì, 17/06/2023**

**Gli studenti**

---

**L'insegnante**

**Prof.ssa Montemurro Rossella**

---