

| |
|--|
| Programma |
| Anno scolastico: 2022 - 2023 |
| Insegnante: Prof.ssa ILARIA MARCHETTI |
| Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| Classe: 2A |

Manuale in adozione:

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

Autori: Gianluigi Fiorini Stefano Coretti Silvia Bocchi / Editore Marietti scuola

Preatletismi generali

- Camminata outdoor
- Corsa indoor e outdoor con variazioni di velocità e direzione
- Andature
- Ginnastica attiva di tutti i distretti corporei
- Stretching: a coppie o individuali, per gli arti inferiori e superiori

Potenziamento

- Circuit training
- Plank
- Addominali
- Piegamenti sulle braccia
- Forza degli arti inferiori (balzi e ripetute)
- Yoga e pilates

Coordinazione

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Salto della funicella

Atletica leggera

- Corsa di resistenza (1000 metri)
- Corsa di velocità: con o senza cambi di direzione, navette, partenze da differenti posizioni (reattività), allunghi
- Corsa con ostacoli: tecnica
- Getto del peso: tecnica e valutazione del lancio da fermo o con traslocazione scolastica

Giochi di squadra

Finalizzati al miglioramento della reattività, dello scatto e della gestione della palla.

- La pallavolo: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio dal basso)
- La pallacanestro: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, i diversi tipi di passaggio, la gestione del movimento nello spazio)
- Il dodgeball a squadre

Teoria

- La comunicazione e il linguaggio
- L'Atletica Leggera

Visione di film a carattere sportivo

EDUCAZIONE CIVICA

La salute e le Scienze Motorie

Valutazione

- Test teorici: la comunicazione e il linguaggio, teoria dell'Atletica Leggera
- Test pratici: resistenza 1000 m, Sargent Test, addominali 30", lancio della palla medica, fucile 30"

Rivoli, li 26 maggio 2023

Gli studenti

Ginevra Guarnieri
Eleonora Vecco

L'insegnante

Prof.ssa Ilaria Marchetti