

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE: 2 AE**

DOCENTE: Prof. Fulvio Capello

### 1° QUADRIMESTRE (Settembre - Dicembre):

- ❑ Test di valutazione iniziale nelle seguenti aree motorie:  
Forza - resistenza - velocità - coordinazione;
- ❑ Esercizi di stretching (allungamento muscolare);
- ❑ " " " di mobilità delle principali strutture articolari;
- ❑ Potenziamento aerobico: corsa prolungata e progressiva, campestre;
- ❑ Potenziamento muscolare: esercizi a corpo libero e con piccoli carichi, ai grandi e piccoli attrezzi;
- ❑ Lavoro con piccoli e grandi attrezzi.
- ❑ Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- ❑ Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- ❑ Attività sui fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - pallacanestro (palleggio-passaggio-tiro libero).
  - calcio a 5 (palleggio-stop-passaggio-tiro da fermo, in corsa, al volo-colpo testa-attacco e difesa).
  - pallavolo (palleggio-bagher-ricezione-servizio-schiacciata).
  - pallamano (palleggio-passaggio-tiro-difesa)

### 2° QUADRIMESTRE (Gennaio - Giugno):

- ❑ Sport individuali: tennistavolo, badminton.
- ❑ Partite interne alla classe di calcetto, pallavolo, basketball.
- ❑ Esperienze di arbitraggio;
- ❑ Ripetizione test motori di verifica.
- ❑ Alcune discipline dell'atletica leggera (100 metri piani-salto in alto-salto in lungo)
- ❑ Tutela della salute e prevenzione delle malattie e degli infortuni.
- ❑ Problematiche giovanili
- ❑ Durante tutto l'anno:
  - ❑ Educazione alla salute
  - ❑ Norme d'igiene
  - ❑ Riferimenti pratici di anatomia e fisiologia del corpo umano
  - ❑ Traumatologia e primo soccorso
  - ❑ Attività motoria in ambiente naturale
  - ❑ Problematiche giovanili
  - ❑ Sport e disabilità
  - ❑ I valori dello sport e il fair play
  - ❑ Cenni di storia dello sport.

Vittuone, il 04/06/2022

Firma

---