

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 2 CI

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
