

# Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.Laura Tassini

**Classe 2AL Anno Scolastico 2021/2022**

## **LIBRO DI TESTO (CONSIGLIATO)**

“Più movimento”- Scienze Motorie per la scuola secondaria di secondo grado di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi- Edizioni: Marietti Scuola

## **Contenuti suddivisi per quadrimestre**

### **I Quadrimestre:**

#### **Attività generali:**

- test di ingresso
- esercizi di attivazione generale;
- esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio)

#### **Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie**

##### **1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

##### **2) Potenziamento muscolare**

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera)
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (scaletta, gym-ball,ostacoli,ecc.)

##### **3) Mobilità articolare**

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

## **II Quadrimestre:**

### **Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie**

#### **1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

#### **2) Potenziamento muscolare**

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera)
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari( scaletta, gym-ball, ostacoli, ecc.)

#### **3) Mobilità articolare**

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

#### **4) Velocità**

- esercizi di prontezza e destrezza partendo da diverse posizioni
- percorsi di livello medio di difficoltà.

#### **5) Attività sportive individuali e di squadra**

Conoscenza del gesto tecnico, acquisizione delle abilità inerenti ad esso e capacità di eseguire in modo corretto il gesto sportivo delle seguenti attività:

- atletica leggera(corse)
- calcio
- pallavolo
- basket
- ultimate
- badminton

### **Curricolo di Istituto/Ed.Civica**

#### **UDA.Inno nazionale italiano e la bandiera: storia, valori e senso di appartenenza.**

Coreografia in palestra con la musica dell'inno. Conoscere il proprio corpo ,la sua funzionalità e le capacità coordinative quali percezione spazio-tempo e ritmo.

Vittuone, 31/05/2022

Prof.ssa

I rappresentanti di classe:

