

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive
Programma svolto.

Classe: 2[^]CMB

Anno scolastico: 2023-2024

Insegnante: Melis Valentina

Libro di testo: Energia pura – Fit for school

Editore: Juvenilia

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo; la socializzazione e la collaborazione, il rispetto di sé e degli altri.

Proposte pratiche:

Esercizi di stretching e di mobilità articolare.

Andature atletiche.

Corsa con variazioni di velocità.

Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.

Esercitazioni con la corda.

Esercitazioni e giochi realizzati con palloni di diversi tipi e dimensioni, per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie, in particolare quelle coordinative: lanciare, afferrare, calciare; valutare la velocità e il tipo di traiettoria della palla; spostarsi rispetto alla palla nei modi e nei tempi esatti.

Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.

Esercizi di tonificazione per i muscoli addominali e dorsali.

Pallacanestro

Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.

Muoversi con la palla: camminare palleggiando; palleggiare in leggera corsa; eseguire percorsi con corsa in slalom tra i coni e cambi mano.

Esercitazioni sui diversi tipi di passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.

Giocare con uno o più compagni cercando di intercettare la palla.

Esercizi di tiro a canestro.

Esercizi di 1 c 1 con la palla.

Pallavolo:

Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata e muro), eseguiti singolarmente, in coppia, in piccoli gruppi e a squadre.

Prime partitelle con agevolazioni sul regolamento.

Badminton:

Esercitazioni a coppie. Partite.

Calcio-tennis e calcio a 5.

Partite.

Teoria

Apparato cardiocircolatorio.

I benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiocircolatorio.

Educazione Civica (totale ore svolte: 2)

1^ Quadrimestre: I benefici dell'attività fisica sull'apparato muscolo-scheletrico.

I benefici dell'attività fisica sull'umore.

2^ Quadrimestre: Esercizio fisico e prevenzione delle malattie cardiovascolari e metaboliche.

L'insegnante:

Valentina Melis

Luogo e data:

Quartu Sant'Elena

03/06/2024