

**ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO**  
**PRIMO LEVI**  
**QUARTU SANT'ELENA**

**Scienze Motorie e Sportive**  
**Programma svolto**

**Classe:** 2<sup>^</sup>DE

**Anno scolastico:** 2023-2024

**Insegnante:** Melis Valentina

**Libro di testo:** A 360° Conoscersi e proteggersi- Giorgetti Giovanna

**Editore:** A. Mondadori Scuola.

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.

**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.

Partite di calcio.

Giochi propedeutici alla pallavolo e alla pallamano.

**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.

**Pallamano**

Esercitazioni e giochi propedeutici.

### **Badminton**

Esercitazioni a coppie. Partite.

### **Calcio a 5 e Calcio- Tennis**

### **Frisbee**

Esercitazioni a coppie; gioco di squadra (Ultimate Frisbee).

### **Teoria**

Il cuore; i vasi sanguigni; il percorso del sangue.

Effetti dell'attività motoria sull'apparato cardiocircolatorio.

Lezione teorica e pratica in palestra: i muscoli della fascia addominale; come esercitarli.

### **Educazione Civica (totale ore svolte: 3)**

I benefici dell'attività fisica sull'apparato muscolo-scheletrico.

I benefici dell'attività fisica sull'apparato cardiocircolatorio.

Esercizio fisico come mezzo preventivo e terapeutico.

**L'insegnante:**  
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena  
03/06/2024