

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
Anno scolastico 2024/2025
Classe 2 sez. B

COMPETENZE DISCIPLINARI RICERCATE:

Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive: conoscere e padroneggiare il proprio corpo in varie situazioni motorie ed espressive e svilupparne le potenzialità funzionali.

Lo sport, le regole ed il fair play: consolidare i valori dello sport e educare a una buona preparazione motoria e sportiva generale.

Socializzazione del gruppo classe.

Salute benessere e prevenzione: maturare uno stile di vita sano ed attivo.

PROGRAMMA SVOLTO:

- Test motori di entrata: sospensioni alla spalliera; navetta sui 30m; salto in lungo da fermo; addominali; piegamenti.
- Tecnica del riscaldamento.
- Pallacanestro: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e regolamento, tramite partite ed arbitraggio a rotazione.
- Pallavolo: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e fondamentali di squadra e relativo regolamento. Studio del palleggio, del bagher, della battuta (dal basso e dall'alto), tramite partite ed arbitraggio a rotazione.

Teoria:

- Apparato cardio-circolatorio
- Apparato respiratorio
- Visione di diversi film a tema sportivo

Milano,

La docente

Prof.ssa Marialuisa Sirleto

Gli studenti

