

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2024/2025
Prof.ssa LETIZIA BERTI
Classe 2LA

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)
- ☐ Relazione con l'ambiente naturale (individuare ed educare ai benefici che derivano dalla pratica di attività fisiche svolte in ambiente naturale)

PROGRAMMA SVOLTO

- ☐ Test di entrata
- ☐ Tecnica del riscaldamento
- ☐ Esercizi di leggero potenziamento muscolare a carico della muscolatura addominale, dorsale, degli arti superiori e inferiori
- ☐ Test sulla forza esplosiva degli arti inferiori
- ☐ Esercizi di mobilizzazione articolare generale con particolare riferimento alla colonna vertebrale
- ☐ Tecnica dello stretching come mezzo di allungamento muscolare, di mobilizzazione e di riscaldamento
- ☐ Miglioramento della velocità: esercizi specifici su brevi distanze e cambi di direzione
- ☐ Miglioramento della resistenza: esercitazioni per l'incremento della resistenza specifica e generale; TEST DI COOPER
- ☐ Pallavolo: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra e relativo regolamento ed arbitraggio. In particolare palleggio, battuta, bagher e schiacciata.
- ☐ Pallacanestro: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra e relativo regolamento ed arbitraggio. In particolare palleggio, tiro a canestro, arresto a uno e a due tempi, cambio di direzione e di mano
- ☐ Pallamano: esercitazioni specifiche per i fondamentali individuali e di squadra e relativo regolamento ed arbitraggio. Approccio globale (partite)

- Fair play: gestione dell'agonismo e competitività

APPROFONDIMENTO TEORICO

- Anatomia: SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO E RESPIRATORIO
- PALLAVOLO, PALLACANESTRO, ATLETICA LEGGERA : storia, tecnica, regole

La valutazione sarà effettuata globalmente, tenendo conto delle prove specifiche, ma soprattutto tenendo conto dell'impegno dell'allievo/a e della sua effettiva partecipazione, del suo grado di socializzazione, dei progressi raggiunti e del suo rendimento.

Milano, Prof.ssa BERTI Letizia

Alunni: