



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

|                         |                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>ANNO SCOLASTICO:</b> | <b>2022-23</b>                                   |
| <b>CLASSE:</b>          | <b>2CS</b>                                       |
| <b>DISCIPLINA:</b>      | <b>Scienze Motorie e Sportive</b>                |
| <b>DOCENTE:</b>         | <b>Morelli Alessandra</b>                        |
| <b>TESTO IN USO:</b>    | COMPETENZE MOTORIE, E.Zocca, A.Sbragi, ed.D'Anna |

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### **Capacità Motorie ed Espressive=**

Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo della velocità, forza e resistenza.

Circuiti ed esercitazioni per il ritmo(andature), per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica;esercitazioni con metodologia NML (neuromuscularlearning)

#### **Sport, regole e fair play=**

##### Basket=

Aspetti teorici, regolamento, fair play

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro, situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero. Partite fino al 3contro3.

##### Ultimate=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali di lancio e presa, situazioni di gioco. Partite.

##### Sport di Rimando: Street Racket, Roundnet,Badminton,=

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali con gli attrezzi specifici, situazioni di gioco.

Gare e Partite

##### Rugby

Aspetti teorici, regolamento

Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo

Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali d'attacco e difesa, situazioni di gioco.

#### **Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale**

Attività olistiche: Tai chi chih. e Yoga. Mindfulness respiratoria e comportamentale.

Educazione posturale, aspetti teorici legati alla Back school

Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali

Apprendimento dei movimenti corretti e delle corrette posture

Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: Sport di strada, fit walking e jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti

#### **Sicurezza e prevenzione**

Aspetti teorici sulle norme di igiene.

Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni.

#### **Correlazione con l'educazione civica**



Goal N.2, agenda 2030- fame zero. Visione di slides a tema e dibattito con particolare attenzione all'educazione alimentare

Il Docente

*Alessandra Morelli*

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)