

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

| | |
|-------------------------|--|
| ANNO SCOLASTICO: | 2023-2024 |
| CLASSE: | 2 AS |
| DISCIPLINA: | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE: | ALESSANDRA MORELLI |
| TESTO IN USO: | ZOCCA, SBIRRI: MOVIMENTO CREATIVO ED. VERDE |

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Le capacità motorie:

Capacità condizionali:

test sulla forza, velocità e resistenza. Circuiti allenanti a carico naturale e a difficoltà crescente. Prove di gare in ambiente naturale

Capacità coordinative:

esercitazioni sul ritmo, sull'equilibrio, sulla differenziazione, sulla reazione attraverso andature preatletiche, salti della funicella.

Tutting individuale e di gruppo per la capacità di combinazione dei movimenti

Mobilità articolare a corpo libero e con funicella.

Aspetti teorici delle capacità

Attività in ambiente naturale: Walking, Stretching

Aspetti legati alla sicurezza nel movimento

Educazione emotiva: mindfulness attraverso esercizi pratici legati alla respirazione e consapevolezza corporea. Visione di clip video motivanti

Aspetti legati all'arbitraggio: Intervento arbitri AIA

Cicoball:

Regolamento e spirito del gioco.

Fondamentali e partite a squadre

Atletica:

salto in alto

partenze e corsa veloce

getto del peso

giavellotto

ostacoli

Yoga fit

Asana, Sun salutation, Pranaiama

Judo

Spirito della disciplina, cenni al regolamento

Esercitazioni ludiche di gruppo sulle capacità richieste.

Educazione posturale

Back school, Aspetti teorici e pratici sulle catene cinetiche. Esercizi per la prevenzione dei paraformismi principali. Esercizi per il benessere della schiena.

Street handball

Fondamentali e gioco

Giochi sportivi studenteschi: campestre, atletica leggera

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)