

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-2024
CLASSE:	2 AM
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	ALESSANDRA MORELLI
TESTO IN USO:	ZOCCA, SBRAGI: 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

Aspetti legati all'arbitraggio: Intervento arbitri AIA

Cicoball:

Regolamento e spirito del gioco.

Fondamentali e partite a squadre

Atletica:

partenze e corsa veloce

getto del peso

Yoga fit

Asana, Sun salutation, Pranayama

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 paramorfismi principali. Esercizi per il benessere della schiena.

Street handball

PROTOCOLLO N°

MODULISTICA ITET MANTEGNA
www.itetmantegna.edu.it



MODELLO DD59
VERSIONE 1.0

Fondamentali e partite

Giochi sportivi studenteschi: campestre, atletica leggera

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)