PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	**2023-2024**
CLASSE:	**2 BS**
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.
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 al team- building: esercizi pratici legati alla realizzazioni di composizioni tridimensionali con straws. Debates e Digitalizzazione delle esperienze pratiche

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
ostacoli

Danza sportiva
Esercizi individuali sui movimenti base e costruzione di una Coreografia di gruppo di hip hop. Sfide di ballo

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
Fondamentali e gioco

Bocce
partite

Tennis tavolo
Fondamentali e partite

Giochi sportivi studenteschi:campestre, atletica leggera

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)