

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-2024
CLASSE:	2 CS
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.

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 realizzazione 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

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)