

CLASSE 2G

Materia: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 24-25

CONTENUTI SVOLTI

PARTE PRATICA

- PALLAVOLO** *Gioco e conoscenza del regolamento.
Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la battuta, la schiacciata, muro.*
- PALLACANESTRO** *Il tiro, arresto e tiro, i passaggi, il palleggio, terzo tempo, giro e piede perno.*
- CALCIO A 5** *Gioco 3 contro 3 a metà campo e 5 contro 5 a tutto campo.
Gioco con conoscenza del regolamento.
Fondamentali individuali : i passaggi, conduzione di palla, il dribbling.*
- PALLAMANO** *Gioco e conoscenza delle regole basilari .
Fondamentali individuali : il tiro.*
- ATLETICA** *1000m .*

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

Rudimenti di uni-hoc.

Badminton: il singolo e il doppio.

Cenni di acrosport.

- RESISTENZA** *Corsa ad andatura costante, variazioni di ritmo.*
- FORZA** *Potenziamento muscolare a corpo libero e con piccoli attrezzi per addominali, arti superiori e dorsali, arti inferiori.*
- VELOCITA'** *Esercizi per il ritmo e la coordinazione, andature di preatletica, esercizi di reattività .*
- MOBILITA' ARTICOLARE ED ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.**

PARTE TEORICA

Nomenclatura dell'apparato locomotore. Libertà di movimento delle articolazioni. La carta del fair play.

PROVE DI VALUTAZIONE: *sospensione brachiale alla spalliera, salto in lungo da fermi , corda, 1000m. , pallavolo; verifica di teoria.*

L'INSEGNANTE