

CLASSE 2H

Materia: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 24-25

CONTENUTI SVOLTI

PARTE PRATICA

PALLAVOLO	Gioco e conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : il palleggio, la schiacciata, la battuta, il muro.
PALLACANESTRO	Arresto e tiro, il tiro, passaggi, 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.
PALLAMANO	Gioco e conoscenza delle regole basilari .
ATLETICA	1000m .

Giochi di squadra e di gruppo non codificati .

Scacchi.

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