

CLASSE 2H

Materia: Scienze Motorie e Sportive

A.S. 25-26

CONTENUTI SVOLTI

PARTE PRATICA

PALLAVOLO	Gioco e conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : il palleggio, il bagher, la schiacciata, la battuta, il muro.
PALLACANESTRO	Arresto e tiro, passaggi, palleggio. Gioco 3 contro 3 a metà campo e 5 contro 5 a tutto campo.
CALCIO A 5	Gioco con conoscenza del regolamento. Fondamentali individuali : controllo e conduzione di palla.
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, corsa in ambiente naturale.
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. Le qualità motorie di base.

PROVE DI VALUTAZIONE: sospensione brachiale alla spalliera, corda, 1000m. , pallavolo; verifica di teoria.

L'INSEGNANTE

GLI STUDENTI