
A.S. 2021/2022

CLASSE: II A - Scuola Secondaria II Grado indirizzo scientifico

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: SILVIA GERUGI

Attività di conoscenza e socializzazione.

Test motori finalizzati alla valutazione e alla presa di coscienza delle capacità motorie condizionali:

Forza resistente della muscolatura addominale (Plank test)

Resistenza generale (Test di Cooper)

Miglioramento delle capacità coordinative:

esercizi specifici eseguiti principalmente durante il riscaldamento in vista del gioco sportivo prescelto.

Tecniche di allungamento e recupero: stretching.

Giochi sportivi

Aspetti essenziali della terminologia, regolamento e tecnica degli sport di squadra:

Calcio

Calcetto

Pallavolo

Dodgeball

Corsa di diverso tipo a seconda dell'obiettivo prefissato (es. velocità, resistenza), staffette.

Esercizi di contrazione e rilassamento della muscolatura (circuit training)

Esercizi di stretching e mobilizzazione.

Esercizi svolti con supporto musicale per migliorare il senso del ritmo

Attività sportiva sicura, utilizzo e rispetto delle norme di sicurezza e dei mezzi di assistenza attiva e passiva.

Piccoli cenni di primo soccorso

EDUCAZIONE CIVICA

Il Fair Play

Il docente

Prof.ssa Silvia Gerugi

4 giugno 2022