

DIPARTIMENTO DISCIPLINE MOTORIE

Anno scolastico: 2021 22 CLASSE 2BM

Insegnante PASQUALETTO FILIPPO

Libro di testo adottato L'ABC delle scienze motorie

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)

Modulo 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.

Modulo 1 – POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITÀ MOTORIE

Contenuti
• Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata. • Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base anche con piccoli attrezzi.

Modulo 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico. • Avviamento alle discipline di atletica leggera. • Esercizi propedeutici ai lanci, ai salti, alla corsa

Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
Approfondimento dei fondamentali individuali. • fondamentali di squadra. Semplici schemi di gioco. • Dal gioco allo sport.

Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
• Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche. • Esercizi base di ginnastica artistica a corpo libero. • Eventuali esercizi specifici e aspecifici con piccoli e grandi attrezzi inerenti alla tecnica di sport individuali.

Modulo 5 – ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
Conoscenze di base dell'apparato osteo-articolare e muscolare. educazione alla salute e sicurezza. • Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte. • Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti. • Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.

L'insegnante

PASQUALETTO FILIPPO