



DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 2AC

Insegnante Arnaldi Anna

Insegnante Compresente:

Libro di testo adottato: *“L'ABC DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE”*
G.Balboni, F.Moscatelli, L.Accornero, N.Bianchi Il Capitello Editore

Altri materiali: Attrezzi presenti nelle palestre, LIM per lo svolgimento della parte teorica

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 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza• Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto |

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISILOGICO

| Contenuti |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Test d'ingresso su 20 minuti di corsa a ritmo proprio• Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata• Esercizi per le capacità condizionali e coordinative di base |

MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

| Contenuti |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Andature propedeutiche ed esercitazioni tese all'acquisizione delle basi del gesto tecnico• Avviamento alle discipline dell'atletica leggera: resistenza e velocità, getto del peso |

MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

| Contenuti |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Elementi fondamentali del basket: palleggio, passaggi, il tiro. Partite 3 contro 3• Elementi fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, battuta. Partite• Elementi fondamentali del calcio |

MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI

| Contenuti |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Elementi base del badminton• Atletica leggera: resistenza, velocità, getto del peso |



MODULO 5. ELEMENTI DI BASE DI TEORIA

| Contenuti |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• La resistenza• Alimentazione e sport• Elementi di igiene, prevenzione infortuni e sicurezza• Regole principali degli sport praticati |

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

(indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)

() scritto

(X) orale

() pratico

L'insegnante

Anna Arnaldi

L'insegnante compresente /