



## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 2FI

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"><li>• Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza</li><li>• Norme di comportamento negli spogliatoi, durante l'attività in palestra e all'aperto</li></ul>

#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

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

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

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

#### MODULO 3. GIOCHI SPORTIVI

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

#### MODULO 4. SPORT INDIVIDUALI

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



**MODULO 5. ELEMENTI DI BASE DI TEORIA**

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

**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 /