



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Marino Antonella
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	2D
a. s.:	2021/2022

N. mod.	Titolo del modulo	Argomenti e attività svolte
1	MOVIMENTO E LINGUAGGI DEL CORPO	<p>Capacità motorie:</p> <ul style="list-style-type: none">- resistenza- forza- destrezza- ritmo- equilibrio- coordinazione- elasticità- capacità di accelerazione- cambio di senso- velocità <p>Il linguaggio del corpo:</p> <ul style="list-style-type: none">- l'importanza dei gesti nel gioco di squadra e nell'arbitraggio. <p>Test pratici:</p> <ul style="list-style-type: none">- test navetta (30m)- saltelli con la funicella- test forza muscolare e posture corrette- test dell'ostacolo esagonale- circuito motorio di destrezza (prova parallela)
2	GIOCO E SPORT	<ul style="list-style-type: none">- Ultimate: tiro; presa; passaggi.- Pallacanestro: palleggio; passaggi; arresto in uno e due tempi; tiro da fermi; cambio di direzione; principali regole di gioco; gioco.- Pallavolo: servizio; palleggio; bagher; passaggi; principali regole di gioco; gioco.- Nuoto.- I valori dello sport; il fair play.



		- Il calcio: controllo e conduzione palla; tiro al muro; passaggio; stop di piede.
3	SALUTE E BENESSERE	- l'importanza dell'alimentazione in relazione all'attività motoria. - cenni di primo soccorso.
4	NATURA E TECNOLOGIA	- applicazioni utili per il workout a casa; - attività in ambiente naturale e l'importanza di preservare l'ambiente.