



PROGRAMMA SVOLTO

Docente	Marino Antonella
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Classe:	2G
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: lancio; presa; passaggi.- Badminton: servizio; colpi; regole di gioco; gioco singolo e doppio.- Pallacanestro: palleggio; passaggio; tiro da fermi; arresto in uno e due tempi; rimbalzo; principali regole di gioco; gioco 1/1, 3/3, 5/5.- Pallavolo: servizio; palleggio; bagher; gioco; principali regole di gioco.



		<ul style="list-style-type: none">- Palla rilanciata: gioco propedeutico alla pallavolo.- Il fair play- Il tchoukball: solo in forma teorica per alcuni alunni in DAD.- Nuoto.- Il calcio: conduzione palla, passaggi; tiro contro il muro; controllo palla; stop di piede.
3	SALUTE E BENESSERE	<ul style="list-style-type: none">- La salute dinamica- Cenni riguardo l'alimentazione e l'attività fisica.
4	NATURA E TECNOLOGIA	<ul style="list-style-type: none">- Trekking.- Applicazioni utili per il potenziamento muscolare.