



PROGRAMMA SVOLTO

| | |
|----------|--|
| Docente | Legorano |
| Materia: | Mariarosaria Scienze Motorie e Sportive |
| Classe: | 2H |
| a. s.: | 2021/22 |

| N. mod. | Titolo del modulo | Argomenti e attività svolte |
|----------------|------------------------------------|--|
| 1 | Movimento e linguaggi del corpo | Potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità e resistenza. Realizzazione di schemi motori complessi. Esercizi a carico naturale con piccoli attrezzi. Circuiti per la coordinazione generale, oculo-manuale e oculo-podalica. Potenziamento fisiologico (cardio-respiratorio) e test motori. |
| 2 | Lo sport, le regole e il fair play | Analisi dei lanci e dei salti in atletica leggera Il salto in lungo I fondamentali e le posizioni tecniche-tattiche nei giochi di squadra e nelle discipline individuali. Il badminton Il frisbee La pallavolo Il nuoto Yoga Prove parallele Attività che mirano ad incrementare atteggiamenti rispettosi di regole sportive e degli altri anche con lo svolgimento di funzioni di arbitraggio. |
| 3 | Salute e benessere | Tutela della salute, corretti stili di vita, prevenzione degli infortuni |
| 4 | Natura e tecnologia | Lo sport in ambiente naturale e straordinario. |
| | | |
| | | |
| | | |