



Programma svolto

a. s. 2021/2022

Classe: 2ATu

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Attività sportiva: il salto in alto (ricerca scritta)
- EDUCAZIONE CIVICA: Il turismo sportivo

2° Quadrimestre

- Educazione stradale: il ciclista ed il motociclista
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà seconda
- La capacità aerobica ed il test di Cooper (12')
- Funicella: le andature con fune giro avanti
- Funicella: fune giro indietro
- La capacità aerobica con la funicella
- La velocità con la funicella
- Attività sportiva: la pallavolo: regolamento tecnico e gioco globale
- Attività sportiva: pallavolo : la battuta di sicurezza e dall'alto

EDUCAZIONE CIVICA: Educazione stradale : il ciclista ed il motociclista.