



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 2AC INDIRIZZO COMMERCIALE

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

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

ELENCO DEI CONTENUTI

Unità di apprendimento E "In palestra sicuri"

- Assumere consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con l'anno precedente.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; adeguare l'abbigliamento, alimentarsi in modo corretto durante la permanenza scolastica.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.

Unità di apprendimento F "Le basi del movimento 2" Consolidamento

- Utilizzare il lessico specifico.
- Il corpo umano: apparato scheletrico.
- Partecipare alle varie fasi della lezione.
- Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di mobilizzazione, di tonificazione dei principali distretti muscolari.
- Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche.
- Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.
- Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito.
- Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.
- Affrontare praticamente alcuni test atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.

Unità di apprendimento G "La cassetta degli attrezzi 2"

- Consolidare gli schemi motori pregressi.
- Affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.
- Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo e affrontare semplici esercitazioni ai grandi attrezzi.
- Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.
- Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza.
- Prova comune.

Unità di apprendimento H: Lo sport "Lo sport la mia officina"

- Applicare semplici regole del gioco proposto.
- Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto.
- Giocare ai giochi pre sportivi in forma facilitata.
- Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Pallamano, Frisbee e ogni altro gioco sportivo proposto, in forma facilitata e con le principali regole.
- Giocare utilizzando gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.
- Saper orientarsi nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando coi compagni.
- Assumere compiti di arbitraggio.
- Provare a saltare, correre, lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente.