



Programma svolto

a.s. 2021-2022

Classe 2AS

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

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

Elenco dei contenuti svolti sia praticamente, sia nei loro aspetti teorici.

- Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- 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 sé stessi o gli altri a situazioni di rischio. Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19
- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.
- Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali relative ai ciclisti in ambito urbano.
- Utilizzare il lessico specifico
- Partecipare alle varie fasi della lezione
- Riconoscere ed eseguire alcuni esercizi di stretching, di tonificazione dei principali distretti muscolari.
- 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.
- 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.
- Saltare con la funicella con i salti di base e organizzare il lavoro in sequenza
- Applicare semplici regole del gioco proposto.
- Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli attrezzi utili al gioco proposto;
- Giocare ai giochi presportivi in forma facilitata.
- Giocare a: Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Badminton
- 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

Cremona, 01 giugno 2022