



Programma svolto a.s. 2022/2023

Classe 2AS

Materia Scienze motorie

Docente Margariti Matteo

Unità di apprendimento E “IN PALESTRA SICURI”

- Norme igienico sanitarie da adottare in palestra
- Sapersi relazionare con attrezzi e oggetti

Unità di apprendimento F “LE BASI DEL MOVIMENTO”

- Definizione delle varie capacità motorie attraverso test fisici
- Allenamento delle varie capacità motorie
- Lavoro fisico – atletico volto a sviluppare e migliorare lo stato fisico
- Esercizi di mobilità, stretching, posture
- Esercizi di prevenzione infortuni

Unità di apprendimento G “LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI”

- Consolidamento schemi motori di base
- Lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi
- Lavoro con la funicella

Unità di apprendimento H “LO SPORT LA MIA OFFICINA”

- Giochi con e senza palla
- Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica de:
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Calcio
 - Pallamano
 - Ultimate Frisbee
 - Badminton
 - Tennis
- Atletica: 100m, salto in alto, salto in lungo in forma facilitata

Educazione civica: Realizziamo i nostri sogni: una città ecologica, inclusiva e solidale

- Obiettivo 6 - Garantire a tutti la disponibilità e la gestione sostenibile dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie
- Obiettivo 11 – Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili

Cremona, 05/06/2023

Margariti Matteo