



Programma svolto a. s. 2023-2024

Classe / Indirizzo: **2AS**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

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

Elenco dei contenuti

- Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- 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 sé stessi o gli altri a situazioni di rischio.
- 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 mobilizzazione, di tonificazione dei principali distretti muscolari.
- Muoversi in coordinazione all'interno di uno spazio definito
- Acquisire semplici andature preatletiche simmetriche e asimmetriche
- Affrontare metodiche di allenamento in aerobia basati sulla corsa.
- Controllare i propri battiti cardiaci prima e dopo il lavoro motorio, tecnica di corsa, tappe di avvicinamento alla prova finale.
- Affrontare praticamente alcuni tests atletici e riconoscere a quale qualità si riferiscono.

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

Cremona, 27/05/2024

Il docente
Paola Cremonesi