



PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2022/2023

CLASSE: 2BTG INDIRIZZO GRAFICO

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Zenti Michele

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

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra.
- Approfondimenti teorici nuovo protocollo Covid 19.
- Principi generali di una corretta e sana alimentazione.
- Esercizi base per una corretta postura.
- Educazione stradale: il ciclista e il pedone, diritti e doveri, loro comportamenti in ambito urbano.
- Il corpo umano: apparato scheletrico

PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ COORDINATIVE

- Capacità coordinative.
- Pre acrobatica al suolo: passi saltellati, passi artistici di collegamento.
- Funicella: passi base, saltelli ad esaurimento.
- Capacità condizionali.
- Rapporto fra frequenza cardiaca e intensità di lavoro.
- Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna.
- Interval training.
- Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate, contropiegate, balzi su ostacoli ad altezze variate.

IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

- Pallacanestro: palleggio (es. per la sensibilizzazione eseguiti in forma dinamica con circuiti, gincane, staffette, gare, utilizzo di attrezzi), palleggio con cambio di mano e di direzione (slalom, uso coni, gare con i compagni).
- Pallavolo: tecnica del palleggio, tecnica del bagher, tecnica del servizio di sicurezza.
- Badminton: gioco globale con regolamento, giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano.
- Prova comune.