

## Programma svolto a. s. 2021/2022

Classe: 2CTG

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Giuseppe Cannella

1° e 2° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento, sicurezza in ambiente di palestra e corretto utilizzo delle attrezzature.
- Norme igieniche di base: equipaggiamento corretto, igiene personale, norme igieniche in palestra.
- Le andature preatletiche, lo stretching, mobilizzazione ed irrobustimento.
- Educazione alla salute e al benessere .
- Le capacità motorie (Capacità condizionali e coordinative).
- Giochi sportivi : la pallacanestro (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi : la pallavolo (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi : il calcio (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi: badminton
- Atletica leggera: il salto in alto
- Tennis: giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano
- Hockey pista: regolamento e gioco.
- Il rispetto delle regole e il Fair play.
- Ed. Civica: Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri e sostenibili. Comportamenti attivi per migliorare la convivenza scolastica in palestra, negli spazi comuni a scuola, a casa, negli spazi aperti, compreso quello stradale.
- Ed. Civica: Garantire a tutti la disponibilità e la gestione dell'acqua e delle strutture igienico-sanitarie materia

