

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 2E

Prof. Anna Bagni

Libro di testo //Nessun testo . Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e materiale video.

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Esercizi di tonificazione arti superiori e arti inferiori a corpo libero con e senza piccoli/grandi attrezzi; - Esercizi per la mobilità articolare e lo stretching	Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel più breve tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più

		ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenze a carico naturale.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	• Sviluppo dell'equilibrio statico-dinamico- in volo, agilità e destrezza. • Tecniche di arrampicata e sospensione ai grandi attrezzi (spalliere) • Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature preatletiche ed esercizi di potenziamento preatletico propedeutici alle specifiche discipline sportive, salto della funicella.	Adottare comportamenti attivi, in sicurezza per migliorare la propria salute e il proprio benessere; Avere disponibilità e controllo segmentario; Realizzare movimenti complessi alle diverse situazioni spazio-temporali; Attuare movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; Esprimere con creatività azioni e emozioni con finalità comunicativo-espressiva, utilizzando tecniche diversificate.
GIOCO - SPORT E SPORT DI SQUADRA	• Giochi pre-sportivi di gruppo propedeutici agli sport di squadra • Tecniche fondamentali e regolamenti principali di pallavolo	Praticare le attività sportive applicando tattiche e strategie basilari, con fair play e attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	• Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: corsa, salto in alto, getto del peso.	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento specifico e del fairplay.
CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE	• Conoscere gli schemi motori di base, le capacità motorie coordinative e condizionali, le abilità motorie	Applicare gli schemi motori, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a complesse
EDUCAZIONE CIVICA: EDUCAZIONE	• Conoscere i principi di alimentazione e dell'educazione	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle

ALIMENTARE E ATTIVITA' FISICA	fisica.	diverse attività. Assumere comportamenti attivi nei diversi contesti per migliorare il benessere
SICUREZZA, PREVENZIONE, SALUTE E BENESSERE	Conoscenza delle principali norme igieniche e dei comportamenti da attuare per praticare le attività sportive in condizioni di sicurezza	Adottare comportamenti atti a tutelare la propria ed altrui sicurezza durante la pratica di attività sportive
BASI GENERALI DI TEORIA DELL'ALLENAMENTO	- Conoscere le potenzialità del corpo in movimento - Conoscere le forme basilari di sollecitazione della capacità di forza e resistenza	Applicare e di gestire in maniera graduale le diverse metodologie basilari di allenamento.

Arzignano. 05/06/2024

Gli Studenti rappresentanti di classe:

Il Docente: Anna Bagni

Il modulo con le firme originali è depositato agli Atti della Scuola