



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	2CI	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE	Prof. SILOCCHI SARA	A.S.	2022/2023

Unità d'apprendimento sulle capacità motorie condizionali:

Introduzione con batteria di test Motorfit:

- elevazione del busto da supino;
- flessione del busto in avanti;
- salto in lungo da fermo;
- flessibilità degli arti inferiori;
- corsa a navetta 10x5mt;
- sospensione alla spalliera.
  - Resistenza
    - definizione e metodologia d'allenamento
    - attività a circuito con metodo HIIT
    - misurazione della frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo
    - test dei 1000mt

Introduzione con esercitazioni sugli schemi motori di base:

- correre;
- saltare;
- arrampicare.
  - Forza Muscolare
    - definizione e metodologia d'allenamento
    - attività a circuito con regole base degli esercizi di forza
    - creazione di una scheda personale
    - produzione audio/video di un tutorial per l'esecuzione di un esercizio di forza muscolare
    - bunkie test

Introduzione con esercitazioni di agilità e miglioramento capacità di reazione

- Velocità
  - Definizione e metodologia d'allenamento
  - Test dei 50mt

Unità d'apprendimento sugli sport di squadra:

- ❖ Pallamano
  - Regole base e esercitazioni a coppie e in piccoli gruppi
  - Partite in progressione 3 vs 3, 5 vs 5, 7 vs 7
- ❖ Offball
  - Regole base ed esercitazioni per il tiro e la presa al volo
  - Torneo di classe

- ❖ Tchoukball
  - Regole base ed esercitazioni al pannello
  - Partite con regole semplificate
- ❖ Basket
  - Regole base
  - Passaggio diretto e a terra
  - Terzo tempo, arresto a uno e due tempi
- ❖ Calcio
  - Regole base
  - Conduzione della palla
  - Tiro
- ❖ Foobaskill
  - Regole base
  - Partite 5 vs 5 e 7 vs 7
- ❖ Pattinaggio
  - Apprendimento tecnica di base
- ❖ Pallavolo
  - Regole base
  - Fondamentali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
- ❖ Flagfootball
  - Regole base
  - Esercitazioni a coppie, 3 vs 3, 5 vs 5
  - Partite a torneo
- ❖ Atletica Leggera
  - Salto in alto
  - Getto del peso
  - Velocità

Progetto Educazione Stradale – “Saper leggere le situazioni”:

- Parole chiave nella valutazione dei rischi: percepire, riconoscere, decidere, agire;
- Visione spezzoni del film “Il sapore della vittoria”;
- Attività pratica “osservazione al semaforo”.

Cesano Maderno, 04 I 06 I 2023	Firma Docente	
Firme di tre studenti		