

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE SECONDA SCIENTIFICO ind. sportivo

a.s. 2019/2020

STRUTTURA DEL PROGRAMMA ANNUALE:

| OBIETTIVI DISCIPLINARI | CONTENUTI/MODULI |
|--|---|
| TEORIA - capacità condizionali - Rielaborazione degli schemi motori di base e delle capacità coordinative - cenni anatomici - Postura | -Potenziamento fisiologico: -sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare con esercitazioni a carico naturale. - stimolazione schemi motori di base, capacità coordinative generali e speciali - Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi (cordicella, palla.... ecc.) - cenni sull'anatomia dell'apparato locomotore, cardiovascolare, respiratorio. - la schiena e l'importanza della postura, i paramorfismi, i dismorfismi, analisi posturale. - L'allenamento sportivo |
| PRATICA - conoscere e saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi : - pallacanestro - pallamano - pallavolo - calcio a cinque - badminton - salto della funicella | Regolamenti dei giochi sportivi scolastici: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio a cinque, badminton, arrampicata sportiva - Imparare a saltare l'attrezzo con maggiore efficacia e aumentare la capacità cinetica. Esecuzione di varie modalità di salto della funicella |

Libro di testo: "Educare al movimento" Fiorini -Lovecchio – Coretti – Bocchi

Ed: DEA scuola