A.S. 2022-2023

IIS G. MARCONI"
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
CLASSE 2 CSA DOCENTE: MUNERONI MAURIZIO

Mod.1) Potenziamento Fisiologico
Miglioramento della funzione cardio-circolatoria; sviluppo capacità aerobica e anaerobica; incremento della forza e della velocità

- mezzi utilizzati: corsa continua con distanze variate e progressivamente allungate; esercizi con piccoli attrezzi e con la palla; esercitazioni di corsa sotto forma di staffette, percorsi e circuiti.

Mod.2) Rielaborazione schemi motori di base
Sviluppo delle capacità coordinative, incremento della flessibilità, orientamento spazio – temporale.

- esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze a varie distanze.

Mod.3**) Economia del gesto tecnico**
Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi, passaggi, staffette)
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra (pallavolo, basket)

Mod.4)Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

- Per il conseguimento di questi fini si è operato attraverso l'acquisizione di abilità riguardanti l'organizzazione di attività sportive individuali e di squadra; l'organizzazione di attività di arbitraggio e giuria negli sport individuali e di squadra; attività espressive; ideazione, progettazione e realizzazione di attività finalizzate.

Mod.5) Acquisizione di un giusto spirito sportivo
Capacità di organizzare un evento con giuste tecniche e regolamenti, rispetto delle regole, dell'ambiente e dell'avversario; igiene, prevenzione e alimentazione

EDUCAZIONE CIVICA

- Fair play
- Lealtà e inclusione
- Rispetto per l'avversario e per gli ambienti

L'Insegnante