

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE****CLASSE: 2 SEZIONE: B****DOCENTE: MONICA CIURLI****CONTENUTI*****PARTE TEORICA***

Durante le lezioni sono stati affrontati i seguenti argomenti: EDUCAZIONE STRADALE (argomento trattato nelle ore di educ. Civica, nel Pentamestre). Il movimento: medicina naturale per la salute del nostro organismo. Motivazioni fisiologiche dello stretching.

PARTE PRATICA

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO: Esercizi di corsa, salti e andature. Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero. Esercizi di coordinazione senso-motoria e spazio-temporale sottoforma di andature. Allenamento di potenziamento muscolare a circuito.

ORGANIZZAZIONE, RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE
Esercizi con movimenti dissociati tra arti superiori ed inferiori, tra destra e sinistra. Esercizi a corpo libero e di allungamento (stretching).

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA: Tecnica della camminata e della corsa: trekking e running. Tecnica e pratica del lancio del peso. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher e la battuta. Fondamentali di pallacanestro: il palleggio, i lanci, i tiri a canestro e il terzo tempo. Calcetto. Dodgeball.

CONSOLIDAMENTO CARATTERE, SOCIALIZZAZIONE E SENSO CIVICO: Partecipazione all'attività pratica proposta all'aria aperta ed in palestra. Partecipazione di alcuni studenti al torneo d'Istituto di pallavolo ed ai Campionati studenteschi.

TEST MOTORI: Sono stati svolti vari tests motori a scuola con valutazione.

Il docente