

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

Libro di testo: "Più movimento", Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa – Marietti Scuola

Classe 2[^]H

a.s. 2021/2022

Prof.ssa C. D'Elia

Potenziamento fisiologico

- Condizionamento organico e muscolare generale;
- Sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità, elasticità);
- Sviluppo e mantenimento della mobilità articolare;
- Stabilizzazione delle capacità coordinative generali e speciali;

Scienze motorie e pratica motoria e sportiva Campo Scuola, Sala Discobolo, aula

- Atletica leggera: propedeutica, andature ed esercizi specifici per corsa, corsa veloce, resistenza, salti, lancio del giavellotto;);
- Le peculiarità del gioco: motivazione, divertimento, apprendimento, esplorazione (...);
- Giochi di squadra con la palla: dieci passaggi, ultimate volley, pallavolo, basket;
- Le ginnastiche dolci: imparare a prendere coscienza del proprio corpo e delle sue possibilità;
- Attività di assistenza e collaborazione: saper lavorare in sicurezza;
- Lettura e commento alla Carta del fair play;
- Scacchi;
- Tennistavolo: fondamentali di gioco, regole per il singolo e il doppio;
- Badminton: giochi di approccio con il volano e la racchetta;
- Ancel Keys e la Dieta Mediterranea, il "Seven countries study", la piramide alimentare;
- Storie di sport: l'atletica leggera attraverso le storie di alcuni grandi campioni Edwin Moses "la farfalla degli ostacoli" (Roma 1987) e Karsten Warholm (Tokyo 2020) (ostacolisti);
- Diritti e discriminazione: storie di atlete che si sono distinte e hanno contribuito al cambiamento nel mondo dello sport;
- Le peculiarità del gioco: motivazione, divertimento, apprendimento, esplorazione (...);
- Partecipazione alla Su e Giù di Campobasso;
- "Run for the oceans", mi attivo per la salvaguardia dell'ambiente, insieme per una corsa sostenibile.

Campobasso, 13 giugno 2022

Docente
D'Elia Cinzia