

**Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive**  
**Anno Scolastico 2021/2022**  
**Classe 2J**  
**Prof.ssa Alice Urbinati**

LA PERCEZIONE DI SÉ ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Miglioramento funzione cardio-respiratoria e sviluppo resistenza aerobica.
- Irrobustimento generale e potenziamento specifico per settori muscolari (a carico naturale, utilizzo di macchine fitness con carichi addizionati di entità adeguata, attività formative a coppie ed

in piccoli gruppi, percorsi e giochi di movimento.

- Mobilizzazione articolare (attiva, individuale, a coppie ed a gruppi; stretching).
- Sviluppo velocità e varie forme di reattività.
- Coordinazione dinamica generale di controllo del corpo nello spazio e nel tempo.
- Equilibrio statico e dinamico.
- Percezione, conoscenza e presa di coscienza del corpo statico attraverso lo stretching.
- Presa di coscienza del corpo in movimento attraverso lavori di sensibilizzazione con palloni e altri piccoli attrezzi.
- Spalliera: conoscenza del grande attrezzo ed esercitazione pratica con movimenti specifici.

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Pratica delle seguenti discipline sportive: pallavolo, basket, calcio a 5, ultimate frisbee, baseball, beach volley.
- Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati.

Teoria: conoscenza di regolamento e gesti arbitrali degli sport praticati.

PARTECIPAZIONE AI TORNEI DI ISTITUTO

PARTECIPAZIONE AI GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI 2021-2014