

Anno scolastico 2022 / 2023

<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>
-------------------------

- **CLASSE: 2<sup>a</sup> C**
- **MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**
- **DOCENTE: SILVIA BISACCIONI**
- **Testo in adozione: “PIÙ MOVIMENTO” DEA**

---

Rimini 07/06/2023

Il docente

gli studenti

**Parte pratica**

- Esercizi di potenziamento generale, forza, velocità e resistenza eseguiti individualmente, a carico naturale e nelle varie stazioni, con andature ginniche e atletiche.
- Esercizi di scioltezza articolare, di postura, di relazione segmentaria ,di prevenzione dei dimorfismi.
- Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari, stretching, contrazione tonica e isometrica, esercizi funzionali, di coordinazione e fluidità del gesto.
- Esercizi di coordinazione generale e specifica, fantasia motoria con piccoli attrezzi codificati e non
- Esercizi in circuito per migliorare la destrezza, la velocità esecutiva, la coordinazione generale e la resistenza - circolatoria . Esercizi in percorso, a stazioni, intervallati, di tenuta o di durata.
- I principali Sport di squadra; conoscenza dei fondamentali individuali, differenze tecniche e tattiche; i regolamenti; l'arbitraggio
- Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero.
- Cenni di Yoga, tecniche di rilassamento, consapevolezza e linguaggio corporeo.
- Sequenze ritmiche espressive complesse in sincronia con i compagni (Country line dance; HIP HOP: progetto con coreografo e partecipazione alla manifestazione delle OLIMPIADI DELLA DANZA)
- Attività al parco e in spiaggia: ultimate; padel; beach-tennis e beach-volley, calcetto .



- Atletica: esercitazioni allenanti la corsa di resistenza, il salto in lungo
- PARTE TEORICA svolta in palestra, aula:
- Funzione e struttura: cenni di anatomia e fisiologia dei sistemi organici e delle relazioni che stabiliscono tra loro, con riferimento all'attività motoria e sportiva.

**ATTIVITA' TRASVERSALI relative anche all'ED.CIVICA**

- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione. Consapevolezza della propria corporeità intesa come conoscenza e rispetto del proprio corpo. Consapevolezza dell'importanza di corretti stili di vita legati all'attività fisica, alla sicurezza, all'alimentazione e alla prevenzione
- Importanza del Fair play e rispetto delle regole come aspetto di educazione alla cittadinanza
- L'uso, l'abuso e la dipendenza: il tabacco, l'alcol e i loro effetti, le droghe, le dipendenze comportamentali, il doping, le sostanze non soggette a restrizione.