

PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 2E Classico**
- **MATERIA: Scienze motorie e sportive**
- **DOCENTE: Antonello Dragonetti**
- **Testo in adozione: ATTIVI! sport e sane abitudini” di E. Chiesa, L.Montalbetti, G .Fiorini, D. Taini**

Teoria:

- Corpo umano: scheletro e principali articolazioni.
- Postura corretta
- Fair play
- Terminologia sportiva, regole principali di alcuni sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, calcio, pallamano, ultimate frisbee, badminton, Padel, Rugby, Hip Hop, Baseball.

Attività Pratica:

- Esercizi di potenziamento fisiologico e mobilità articolare
- Esercizi a corpo libero di coordinazione generale e specifica con piccoli attrezzi: funicella, elastici, esagono, scaletta orizzontale.
- Esercizi di tonificazione muscolare: Circuit Training con piccoli attrezzi.
- Andature atletiche, sviluppo capacità di resistenza sia aerobica che anaerobica e della capacità di reazione alla velocità.
- Esercizi di allungamento muscolare: stretching attivo e passivo.
- Attività sportiva in ambiente naturale: beach volley.
- Test di valutazione motoria e coordinativa.
- Sport di squadra trattati: Pallavolo, Badminton, Pallamano, Calcio, Beach-volley, Ultimate frisbee, Baseball, Hip Hop, Rugby, Padel.

Criteri di verifica e valutazione:

Il raggiungimento degli obiettivi si ottiene con un metodo che tenga conto delle esigenze e delle reali capacità di ogni alunno, le valutazioni delle esperienze fatte, delle prove assegnate, del comportamento, dell'impegno e della partecipazione. Le verifiche sull'apprendimento motorio ottenuto adottano criteri di valutazione descritti nel registro e dalla individuazione del livello di ciascun obiettivo emerge la valutazione finale in decimi, in cui vengono comunemente adottati i voti dal tre al dieci. Si prevedono momenti di controllo durante lo svolgimento delle lezioni e **momenti di verifica tramite percorsi, progressioni ecc.**