

A.S. 2022/2023

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE 2 SEZ. C

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. FORESTA DANILO

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre	Conoscenza della classe
	Ottobre	Generalità sul corpo umano, le parti del corpo, cenni teorici sulle capacità motorie, potenziamento fisiologico: allenamento delle capacità motorie tramite circuiti, percorsi; stretching e rilassamento; cenni del sistema cardiocircolatorio e respiratorio; dodgeball.
	Novembre	Potenziamento fisiologico: esercizi di andature; giochi tradizionali per lo sviluppo delle capacità cognitive; struttura e funzione del cuore, pressione arteriosa, placca aterosclerotica; test motori d'ingresso sulle capacità condizionali: tenuta alla spalliera e salto in lungo da fermo.
	Dicembre	Verifica test motori; classificazione di forza, tipi di contrazione, isometrica, isotonica, concentrica, eccentrica, muscoli agonisti, antagonisti.
	Gennaio	Corpo libero; introduzione pallavolo.
	Febbraio	Verifica corpo libero; fondamentali pallavolo; tornei di pallavolo su campi ridotti.
	Marzo	Verifica corpo libero, potenziamento fisiologico, esercizi di coordinazione oculo-manuale, sequenze coordinative con la funicella
	Aprile	Verifica salto della funicella, esercizi sui fondamentali di pallavolo, mini-torneo.

	Maggio	Verifica fondamentali pallavolo
	Giugno	