



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2019 / 20

Classe/Sede: 2^A SSAS IP

Docente: BOSO SABRINA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CONTENUTI DISCIPLINARI

La percezione di sé e il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive:

- miglioramento della resistenza con corsa prolungata fino a 5 min.;
- miglioramento della velocità con andature preatletiche e giochi di movimento;
- miglioramento della mobilità articolare con es. a corpo libero e stretching;
- miglioramento della forza con esercizi di tonificazione a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi;

Lo sport, le regole e il fair play:

- preparazione al rugby;
- pallavolo: palleggio, bagher, battuta, partita, torneo interno;
- pallacanestro: palleggio, arresto a un tempo e tiro piazzato, terzo tempo, dai e vai, dai e segui. Gioco: 3c3 metà campo.
- dodgell: gioco.

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- principi di alimentazione: i nutrienti e i fabbisogni dell'organismo;

Argomenti svolti in DAD:

- atletica leggera: la pista di atletica. Le gare olimpiche;
- qualità motorie: la resistenza;
- energia muscolare: i meccanismi energetici.

Valdagno, 5 giugno 2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
