

ITIS GIOVANNI XXIII

A.S. 2024/2025

CLASSE 2 G

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE Albino Isabella

PARTE PRATICA

- Esercizi di riscaldamento organico generale e muscolare specifico.
- Esercizi a corpo libero a circuito.
- Esercizi di mobilizzazione delle principali articolazioni.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative.
- Esercitazioni a corpo libero finalizzate al miglioramento delle capacità condizionali.
- Esercizi di potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi
- Fondamenti di giochi sportivi di squadra, pallavolo;
- Test motori:
 1. coordinazione: salto della funicella per 30 secondi;
 2. attività di agilità: ostacolo esagonale;
 3. attività coordinazione oculo-manuale: lancio e presa della pallina da tennis;
 4. forza esplosiva arti inferiori: salto in lungo da fermo;

PARTE TEORICA

- Fondamenti di anatomia: l'apparato scheletrico, paramorfismi e dismorfismi.
- Strutturazione di una scheda di allenamento

EDUCAZIONE CIVICA

- Rispetto dello sviluppo del corpo attraverso il movimento
- L'importanza della convivenza: visione film "la scuola più bella del mondo"
- Cortometraggio "due piedi sinistri"

ALUNNI

INSEGNANTE

Isabella Albino