

PROGRAMMA SVOLTO

A.S. 2024-2025

Classe: 2 B

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: prof.ssa D'Arpino Valeria

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Consolidamento delle capacità coordinative e condizionali, acquisizione di schemi motori complessi
- Esercizi di potenziamento fisiologico generale e muscolare a carico naturale
- Saper utilizzare piccoli e grandi attrezzi per variare l'allenamento fisico
- Valutare i propri miglioramenti attraverso l'applicazione di Test motori: sit up test, plank test, push up test, test del salto in lungo da fermo, test del salto in alto da fermo
- Calcolo della Frequenza cardiaca a riposo e sotto sforzo
- Esercizi per la corsa, le andature tecniche, la corsa di endurance
- Esercizi di stretching globale attivo e allungamento muscolare
- Esercitazioni individuali e di gruppo con la funicella
- Esercitazioni e spostamenti sul Quadro Svedese

Lo sport, le regole e il fair play

PALLAVOLO, CALCIO A CINQUE, TENNISTAVOLO, SITTING VOLLEY

- Conoscenza ed applicazione pratica delle attività propedeutiche, dei fondamentali individuali e di squadra, della tecnica e del regolamento dei differenti giochi sportivi
- Saper applicare gli schemi di gioco, saper scegliere azioni e soluzioni motorie efficaci durante attività di problem solving
- Sperimentare i diversi ruoli e le relative responsabilità
- Educazione alla competizione e alla socialità attraverso il rispetto e l'applicazione delle regole del fair play nello sport e nella vita quotidiana
- Partecipazione ai tornei studenteschi in veste di atleta
- Il tennis e il padel

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- Assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita; essere consapevoli dei danni legati all'uso di sostanze stupefacenti e di doping
- Acquisire capacità trasferibili nel tempo libero, volte allo sviluppo di interessi personali nel campo dell'attività motoria e sportiva, finalizzate al miglioramento dell'efficienza fisica e del benessere
- Esercizi per migliorare l'equilibrio statico e dinamico: equilibrio su due gambe, su una gamba, con e senza informazione visiva. Analisi ed esecuzione del "Test della Cicogna cieca". Organi e sistemi deputati al Controllo dell'equilibrio. Stretching e allungamento globale.
- La respirazione e la postura: analisi della posizione del corpo in stazione eretta, in posizione seduta e in decubito supino. Esercizio di allungamento globale: la squadra Mézières, la respirazione diaframmatica paradossa in decubito supino.
- La ginnastica aerobica con base musicale.

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Benefici psico-fisici dell'attività fisica in ambiente naturale: la tecnica e la pratica del trekking archeo-naturalistico e del trekking urbano
- Utilizzo integrato delle TIC come mezzo per monitorare i livelli personali di attività fisica: il contapassi.