

 <b>I.I.S. "A.Badoni" Lecco</b>	<b>MODULO</b>	MO 16.03	
<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>		Rev. 01 Data 01.09.10	Pagina 1 di 1

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INSEGNANTE: TELERA ANNA GIUDITTA

CLASSE 2<sup>^</sup>MECC. A/ 2<sup>^</sup>MECC. B

Anno scolastico 2020/21

- Esercizi a corpo libero e con la bacchetta per migliorare la mobilità articolare; esercizi per l'elasticità muscolare, forza, e velocità; la resistenza: corsa lenta e veloce; corsa calciata, galoppata, saltellata, balzata, incrociata, skip, vari tipi di saltelli e balzi, flessioni del busto e delle gambe, piegamenti sulle gambe e sulle braccia, circonduzioni spinte e slanci degli arti superiori e inferiori.
- Saltelli di coordinazione neuromuscolare.
- Test forza del tronco: il plank
- Giochi sportivi di squadra: pallavolo: palleggio, bagher, battuta e gioco globale; pallacanestro : palleggio a mano dx e sx, alto e basso; vari tipi di passaggi; scivolamenti laterali; calcetto: esercitazione sui fondamentali e gioco globale.
- Atletica leggera: corsa di resistenza di media durata (1000 m); tecnica e didattica del getto del getto del peso; regolamento tecnico. La staffetta 4x100 e 4x400 mt.
- Parte teorica : uso del linguaggio tecnico proprio della disciplina  
La resistenza e gli effetti dell'allenamento della resistenza.  
Le capacità motorie: capacità condizionali e coordinative.  
Cenni sui regolamenti tecnici dei giochi sportivi: calcetto, pallacanestro, pallavolo; l'atletica leggera; regolamento tecnico del getto del peso.  
Educarsi alla sicurezza; l'ambiente strada: a piedi, in bici, sul ciclomotore.