



## PROGRAMMA SVOLTO

Rev. 01  
Data 01.09.10Pagina  
1 di 1**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE****INSEGNANTE: AMBROSIO ROSA**

Classe: seconda

Anno scolastico 2020/21

- **Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative e condizionali:** 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. Vari tipi di lanci con palloni di diverse dimensioni e peso.
- **Test di efficienza fisica, tempismo e coordinazione:** forza resistente delle braccia; forza dei muscoli del tronco (plank); forza dei muscoli addominali, forza esplosiva arti inferiori, saltelli con la funicella e corsa di resistenza.
- **pallavolo:** solo qualche mini partita
- **pallacanestro:** palleggio a mano dx e sx, arresto a uno e due tempi, passaggio, cambio di direzione, tiro da fermo e in corsa.
- **unihockey con regole adattate:** conduzione della pallina, tiro accompagnato e colpito, cambio di direzione, semplici schemi di gioco (dai e vai da ds e sx, dai e segui dai e cambia) e mini partite tre contro tre;
- **calcio a cinque:** solo qualche mini partita tre contro tre.
- **ginnastica artistica:** capovolta avanti, volteggio frammezzo alla cavallina.
- **corsa di resistenza di media durata (1000 m);**
- **salto in alto con lo stile forbice.**
- **Parte teorica:**
  - la mobilità articolare;
  - apparato cardiocircolatorio;
  - cenni di anatomia e fisiologia muscolare;
  - la pallacanestro,
  - l'unihockey (con regole adattate);
  - il salto in alto
  - il getto del peso
  - **Ed. civica:** come trattare gli infortuni più comuni (prevenzione passiva e attiva degli infortuni più comuni, la contusione, le ferite, le emorragie, il crampo muscolare, la contrattura e lo stiramento muscolare, lo strappo muscolare)