

A.S. 2021/2022

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE SEZ. 2^B

MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. PIAZZI CRISTINA

CONTENUTI E TEMPI (MESI O ORE)	Settembre	<p>Cenni teorici sulle capacità condizionali con particolare riferimento alla capacità di resistenza. Potenziamento fisiologico: allenamento della resistenza, forza e velocità tramite circuiti, staffette, percorsi- Lavoro aerobico sulla corsa. Test motori d'ingresso sulle capacità condizionali: mini Cooper , addominali in 30", tenuta alla spalliera e salto in lungo da fermo. Attività aerobica outdoor. Stretching e rilassamento.</p>
	Ottobre	<p>Conclusione test motori Presentazione dei fondamentali di pallavolo e delle regole di gioco Pallavolo: palleggio, bagher e battuta da sotto. Tornei di pallavolo a squadre ridotte.</p>
	Novembre	
	Dicembre	<p>Pallavolo: esercizi in coppia e piccoli gruppi sul palleggio. Tornei di pallavolo 1c1. Giochi di movimento per il mantenimento delle capacità condizionali. Ping pong Circuiti e percorsi. Test motori: verifica e recuperi. Percorsi e circuiti con inserimento di esercizi di coordinazione e potenziamento. Stretching e rilassamento. Tornei vari relativi agli sport e giochi presentati.</p>

	Gennaio	<p>Ping pong</p> <p>Pallavolo: esercizi, percorsi e circuiti sui fondamentali di palleggio, bagher e battuta da sotto,</p> <p>Pallavolo: i ruoli dei giocatori (caratteristiche fisiche e sociali)</p> <p>Pallavolo: progressione sui fondamentali individuali</p> <p>Conclusione tornei</p>
	Febbraio	<p>Pattinaggio sulla pista di ghiaccio sintetico in Città Alta</p> <p>EDUCAZIONE CIVICA: Il fair play</p> <p>Capacità coordinative: esercizi e progressioni con la funicella Quadro svedese: vari tipi di traslocazione.</p> <p>Progressioni a piccole squadre con la funicella e/o a corpo libero a tempo di musica.</p> <p>Tornei sportivi relativi ai giochi di squadra proposti.</p>
	Marzo	<p>Hitball regolamento e gioco.</p> <p>Pallavolo: 6c6 posizioni in campo e collaborazione durante il gioco di squadra.</p> <p>Percorsi, esercitazioni in coppia e circuiti.</p>
	Aprile	<p>EDUCAZIONE CIVICA: Il fair play durante il gioco di squadra.</p> <p>Hitball.</p> <p>Pallavolo: 6c6 posizioni in campo, collaborazione durante il gioco di squadra e rispetto del compagno/avversario.</p> <p>Badminton: spiegazione dei fondamentali e del regolamento.</p> <p>Badminton: esercizi a coppie di passaggio e battuta.</p> <p>Attività outdoor</p>
	Maggio	<p>Badminton: esercizi a coppie di passaggio e battuta.</p> <p>Pallavolo: partite 6c6 .</p> <p>Badminton: tornei individuali e in coppia</p> <p>Partite di pallacanestro 3c3 in preparazione alla giornata dello sport.</p> <p>Attività outdoor</p>
	Giugno	<p>Tornei sportivi</p>