



LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web:

www.liceofalcone.it

Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico: BGPM02000L

CLASSE: 2B PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: CUNI FABIOLA

Modulo: 1 Padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale

Contenuti: corsa lenta, corsa a ritmo costante, a ritmo variato, allunghi, progressioni, scatti. Esercizi e andature preatletiche, mobilità articolare. Stretching: metodica di Bob Anderson. Tonificazione muscolare arti e tronco.

Il linguaggio non verbale.

Danze Country: Country as be can, Cheyenne.

Atletica leggera: corsa di resistenza 1000 metri piani con valutazione teorico-pratica.

La corsa veloce: esercitazioni su brevi tratti (30m)

La corsa di lunga durata: esercitazioni di capacità aerobica mediante corsa continua con tempi sempre più lunghi, mantenendo le andature richieste: da 8 al km, fino a 4,30 al km. Verifica test 1 km.

Modulo: 2 Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento

Contenuti : Esercizi di coordinazione intersegmentaria, oculo-manuale e capacità di differenziazione motoria e spazio-temporale con l'ausilio di attrezzi

Modulo: 3 Gioco, gioco sport e attività sportiva di squadra

Pallavolo: ripasso del palleggio, del bagher; impostazione della battuta dal basso. Applicazione schema di ricezione a w.

Approfondimento sul libro di testo: organizzazione del campo di gioco, le dimensioni del campo, l'altezza della rete, le zone del campo (numerazione), i principali falli (invasione, trattenuta, posizione). Il punteggio e il regolamento arbitrale.

Badminton: il diritto e il rovescio; i colpi fondamentali da fondo campo e da sotto rete: Clear, Drop, Smash, Drive, Lob, Net drop. Regole di gioco singolo e doppio; il campo e la rete. Il punteggio.

Modulo: 4 Sicurezza, prevenzione, salute e corretti stile di vita

Il Fair Play: i principi ed il comportamento nel gioco leale. Il motto di De Coubertain.

Apparato locomotore: la colonna vertebrale.

Ginnastica posturale: i principali aspetti teorico-pratici relativi alla postura, in particolare della colonna vertebrale: paramorfismi e dismorfismi, atteggiamenti scoliotici, deviazioni della colonna vertebrale sul piano sagittale (lordosi e cifosi)

e sul piano frontale (scoliosi, valutazione gravità in gradi, angolo di Cobb).
Banding test e valutazione dei parametri per evidenziare atteggiamenti posturali scorretti. Vizi posturali degli arti inferiori (valgismo, varismo, ginocchio recurvato, piede piatto e piede cavo). Trattamento chinesiterapico e ginnastica posturale.
Verifica teorica.

Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie e sportive (abbigliamento idoneo, in particolare si sottolinea le scarpe con suola pulita e stringhe allacciate).

Assumere comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, a scuola e negli spazi aperti

Predisporre le attrezzature idonee alla pratica sportiva in corso.

La postura della salute: il mal di schiena, un male sociale.

La Back School.

Bergamo, 08/06/2024

f.to la docente
Cuni Fabiola

f.to i rappresentanti degli studenti