

Ministero dell'Istruzione e del Merito

LICEO LINGUISTICO di STATO "G. FALCONE"

Via Dunant, 1 – 24128 Bergamo – Tel. n. 035-400577- Sito web:
www.liceofalconebg.edu.it Codice fiscale n. 95024550162 – Codice meccanografico:
BGPM02000L

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: OPRANDI Francesca

CLASSE: 2D

ANNO SCOLASTICO: 2023/2024

Modulo 1: padronanza del proprio corpo e percezione sensoriale

Contenuti:

- corsa lenta a ritmo costante e a ritmo variato, allunghi, progressioni, andature.
- atletica leggera: resistenza.
- lo stretching (gli esercizi da utilizzare per i maggiori distretti muscolari corporei).
- allenamento generalizzato.

Modulo 2: coordinazione, schemi motori ed equilibrio

Contenuti:

- esercizi di coordinazione oculo-manuale e oculo-podale, coordinazione spazio-temporale, esercizi di ritmizzazione, di equilibrio statico e dinamico, di reazione, di combinazione e trasformazione.

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

Contenuti:

- pallavolo: ripasso del palleggio e del bagher; impostazione della battuta dal basso.
- basket: il gioco e la partita.
- il corpo libero: la capovolta avanti, la capovolta indietro, la candela ed il ponte.
- Il getto del peso.

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

Contenuti:

- salute, benessere e prevenzione;
- il benessere a scuola: l'apparato locomotore e la ginnastica posturale.
- le regole delle S.M.S.: il corretto abbigliamento, le corrette calzature e le regole base per garantire la propria e l'altrui sicurezza.

Approfondimenti teorici affrontati durante l'anno:

Contenuti:

- le corrette posture
- il benessere a scuola

Bergamo 08/06/2024	
f.to i rappresentanti degli studenti	f.to la docente
Francesca Oprandi	