

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE

CLASSE: 2'E A.S. 2023/2024

DOCENTE: GUSSAGO STEFANIA

PRIMO PERIODO

PADRONANZA DEL CORPO, PERCEZIONE SENSORIALE E SCHEMI MOTORI

- coordinazione spazio-temporale ed intersegmentaria
- andature pre-atletiche, allunghi, variazioni del ritmo
- capacità coordinative generali e speciali

SALUTE E BENESSERE

- apparato scheletrico ed articolare

SPORT

- pallavolo: ripasso palleggio e bagher, battuta dal basso, gioco
- atletica: resistenza (test di Cooper)

SECONDO PERIODO

SALUTE E BENESSERE

- colonna vertebrale, dismorfismi e paramorfismi, scoliosi, cifosi, lordosi, vizi posturali arti inferiori (valgismo, varismo, piede piatto e piede cavo)
- ginnastica posturale (educazione civica)

SPORT

- pallacanestro: palleggio, cambi di direzione, arresto a 1 e 2 tempi, passaggio
- unihockey
- danze country (progetto con istruttore esperto esterno)
- orienteering
- go-back

FIRMATO

Prof.ssa Stefania Gussago

FIRMATO

Gli studenti rappresentanti di classe