

		A.S. 2018/19
PROGRAMMA DIDATTICO E COMPITI ESTIVI		

Sezione (barrare)	Linguistica Scientifica Tecnica
Classe	2°L
Materia	Scienze Motorie
Testo	"In perfetto equilibrio" autore: Del Nista
Docente	Marcello Marino

1. PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

Modulo 1: PERCEZIONE DI SE' E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE

Contenuti:

- potenziamento organico generale (es. addominali)
- esercizi di preatletismo generale (es. andature varie)
- esercizi a carico naturale e di mobilitazione articolare (es. esercizi preatletici)
- esercizi di resistenza alla velocità (es. "navetta 4X18m.")
- esercizi di coordinazione (es. salti della funicella all'interno del circuito di valutazione nella prova di competenza inerente le abilità motorie)

Tempi:

Trimestre e Pentamestre.

Modulo 2: SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Contenuti:

- esercizi di riscaldamento all'inizio dell'attività motoria (es. esercizi di scioltezza articolare, esercizi poliarticolari, stretching)

- nel contesto delle lezioni vengono fornite informazioni sulla tutela della salute e prevenzione degli infortuni
- partecipazione al progetto “Educazione alla sessualità”: lezione tenuta da esperti su prevenzione malattie sessualmente trasmissibili ed argomenti correlati

Tempi:

Trimestre e Pentamestre.

Modulo 3: LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

Contenuti:

- giochi modificati (es. “palla prigioniera”, “palla-meta”, “dieci passaggi”) propedeutici alle attività sportive di squadra
- fondamentali individuali della pallavolo (bagher) e della pallacanestro (passaggio, arresto e tiro)
- cenni su regolamento degli sport (es. pallacanestro, pallavolo)
- giochi di squadra: calcetto, pallavolo, pallacanestro, hit ball
- attività di assistenza all’arbitraggio
- partecipazione ai tornei interni della scuola
- partecipazione all’attività di canottaggio con l’intervento di esperti esterni
- partecipazione alla giornata sulla neve a Pragelato inerente l’attività di sci di fondo
- attività di sport individuali: atletica leggera: corsa 60m., lancio della palla medica (3 kg), attività aerobica tramite corsa di resistenza (test 7’)

Tempi:

Trimestre e Pentamestre.

Torino, 8/6/2019

Il docente

Marcello MARINO

2. COMPITI ESTIVI