



PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

a.s. 2023/24

Docente: Luciana Giustarini

CLASSE 2 A

Situazione sportiva personale, ripasso delle regole in palestra.

Esercizi di sensibilizzazione e di controllo posturale per una corretta esecuzione dei movimenti.

Esercizi di mobilità articolare (slanci, circonduzioni, flessioni, piegamenti), di stretching e di coordinazione generale.

Percorso misto sulle capacità motorie e le abilità tecniche

Test atletici al Campo di Atletica Ridolfi

Test: saltelli con la funicella in 30 sec.

Esercizi di potenziamento muscolare generale e segmentario a corpo libero (addominali, glutei, piegamenti, affondi, balzi e squat).

Esercizi di allungamento e rilassamento muscolare, di controllo della respirazione.

Esercizi in classe da seduti.

Pallavolo: esercitazioni sui fondamentali tecnici, palleggio, bagher, battuta dal basso; azioni di gioco; gioco di squadra.

Test di pallavolo sui fondamentali tecnici: palleggio, bagher, battuta dal basso

Basket: esercitazioni sui fondamentali tecnici, palleggio, passaggio e tiro; gioco di squadra.

Ping-pong: gioco singolo e a coppie. Tornei

Badminton: gioco singolo e a coppie

Educazione Civica

Il rispetto e il fair-play: visione di "Un weekend con gli arbitri" di Pif. Commento scritto.

FIRMA DOCENTE

FIRMA RAPPRESENTANTI DI CLASSE