

Programma svolto di Scienze Motorie 2B A.S. 2025-26

Condivisione programma di Scienze Motorie. Organizzazione cellulari in palestra, condivisione nuove regole.

U.D.A. percezione delle funzionalità del proprio corpo riferite alla resistenza aerobica durante camminata e corsa.

in classe: presa di coscienza dell'attività cardiaca come parametro di salute ed efficienza, gestione della corsa.

In campo: Esercitazioni di corsa di media durata, circuiti e percorsi anche a coppie o gruppi e sottoforma di gara. Esercitazioni per l'appoggio e la falcata in corsa. Ascoltare il proprio corpo, percepire lo sforzo durante le esercitazioni di resistenza.

Verifica del percorso svolto tendente alla valutazione della gestione dello sforzo nel tempo di corsa.

Test di Pizzolato adattato.

U.D.A. dedicata ai salti(alto e lungo): Forza e pliometria, esercitazioni propedeutiche ai salti(corsa in curva, stacco, caduta sul tappetone). Come funziona una gara di salto in alto(asticella, giudici, prove e loro validità.)

Verifica del lavoro svolto per valutare l'esecuzione e la corretta caduta sul tappeto.

U.D.A. tonicità e forza generale: Esercitazioni a corpo libero singole e a coppie e con l'uso di piccoli e grandi attrezzi. Costruzione di mini circuiti con piccoli e grandi attrezzi.

Verifica del percorso svolto tramite l'esecuzione di un circuito di forza costruito e gestito dagli alunni stessi.

U.D.A. Quadro Svedese: Conoscenza e percezione della presa. Entrata, uscita, salita e discesa perpendicolare e laterale. Salita e discesa a coppie con incrocio.

Verifica del percorso svolto tramite una progressione a coppie creata dai due alunni della coppia sulla base degli esercizi fatti durante il percorso. Conoscenza e nomenclatura del quadro e utilità.

Volley: Partendo dall' U.D.A. dello scorso anno: Affinamento dei fondamentali, Palleggio dopo spostamento, Bagher con scivolamento, posizioni in campo. Infrazioni e parti del regolamento non affrontate lo scorso anno.

Educazione Civica: Rispetto e sport, Lavoro a gruppi di ricerca e confronto dei lavori svolti. Rispetto e fair play durante l'attività pratica

IL Docente

Prof. Fernando Renzulli

Gli Alunni