

PROGRAMMA CLASSE 2[^]C
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025/2026
PROF.SSA MAZZOCCO PATRIZIA

TEORIA

- Corpo umano e attività motoria: cenni sull'apparato muscolare e del suo funzionamento; i meccanismi di produzione energetica;
- Educazione posturale: paramorfismi e dismorfismi;
- Studio della tecnica dei fondamentali, della terminologia e del regolamento delle attività sportive trattate;
- Le capacità motorie condizionali e coordinative;
- Salute benessere e prevenzione: l'adolescenza, star bene con sé stessi; motricità in sicurezza;
- Sport e sostenibilità: Il contributo dello sport alla sostenibilità; la riqualificazione degli impianti sportivi (educazione civica);
- Io e l'altro: il rispetto dei ruoli e il lavoro di gruppo; gli sport di squadra (didattica orientativa).

PRATICA

- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base;
- Educazione posturale: il circuito di Ling;
- Esercizi di percezione del corpo, di rilassamento, respiratori, coordinativi;
- Esercizi a corpo libero con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta;
- Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi (palle, cerchi, funicelle, ecc.)
- Esercizi di stretching e allungamento;
- Riscaldamento generale e specifico;
- Tecnica della corsa
- Workout di potenziamento generale e potenziamento aerobico;
- Progressioni a corpo libero con carico naturale e con l'uso di piccoli pesi; progressioni alla spalliera;
- Specialità atletiche individuali: corsa veloce e campestre, corsa ad ostacoli, getto del peso, salto in lungo, salto in alto;
- Giochi pre-sportivi;
- Giochi sportivi: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo, sitting volley, dodgeball, tchoukball.

FIRMA STUDENTI