

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “G. MARCONI”

PROGRAMMA A/S 2021/22

DOCENTE Piendibene Giorgio

CLASSE 2A Ele

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

1) Esercitazioni per il consolidamento degli schemi motori di base, per il miglioramento della forza degli arti superiori, degli arti inferiori e muscolatura del tronco, resistenza e velocità, a carico naturale o aggiuntivo, di opposizione o resistenza, inserendo varie tipologie di andature propedeutiche alla corsa e le sue varianti e con l'uso di piccoli attrezzi (coni, ostacoli, palle). Miglioramento della coordinazione generale e specifica con attenzione particolare alla mobilità articolare e alla flessibilità.

2) Attività sportive di squadra:

- Pallavolo e i fondamentali del palleggio, bagher, battuta/ricezione e attacco/difesa fino a gioco 6c6 (quando la situazione pandemica lo ha permesso)

- Calcio a 5 con tecnica individuale, esercizi di conduzione, trasmissione e ricezione, tiro di precisione e gioco globale con partite 5 contro 5.

- Basket – Esercitazioni su palleggio e protezione palla, difesa, arresto, passaggio e ricezione, rimbalzo, tiro; situazioni di 1c1, 2c1, fino al 5c5

3) Attività sportive individuali: Ginnastica a corpo libero, Badminton, walking e footing in ambiente naturale (parco)

4) Attività in aula/DDI:

- L' Organizzazione dello Sport in Italia
- Coni e Organismi Sportivi – Federazioni, EPS

ALUNNI

IL DOCENTE

Piendibene Giorgio