

LICEO LABRIOLA
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2021/2022
Classe 2 ^ sezione M

Docente : Francesco Francardi

PARTE PRATICA

Tutte le argomentazioni trattate sono state precedute sempre da brevi cenni teorici e alcune invece con spiegazioni più approfondite .

-Esercizi generali e specifici di riscaldamento, Esercizi monoarticolari, biarticolari, a corpo libero, con sovraccarico, di forza , di potenza, di resistenza , di allungamento muscolare, di risveglio muscolare, di coordinazione semplice e composta. Esercizi individuali a corpo libero, andature atletiche, di forza, di velocità, di resistenza, di mobilità articolare. Esercizi in regime aerobico , in regime anaerobico lattacido e alattacido.

☛ Test motori relativi alle capacità condizionali e coordinative:

TEST Salto in Lungo da Fermo -forza esplosiva arti inferiori con l'aiuto della coordinazione delle braccia ” (Valutazione).

TEST Velocità sprint 30 metri (Valutazione)

PALLAVOLO : i fondamentali individuali :

Il Palleggio (Valutazione) .Tattica di squadra.

PALLACANESTRO: i fondamentali individuali . Il Passaggio : vari tipi di passaggio (Valutazione), Partite 3<3 . Tattica di squadra .

CALCIO A 5 : esercizi in guida ,trasmissione ,stop e tiro della palla . Mini tornei interni

ATLETICA LEGGERA :

☛ Esercitazioni di avviamento ai salti e alle corse atletiche.

- Andature pre-atletiche (skip, calciata, balzi, saltelli, piegamenti, galoppi laterali, corsa laterale)

Teoria e pratica : La Staffetta 4 x 100 mt (Valutazione)

TENNIS TAVOLO -Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

BADMINTON -Teoria e pratica : mini tornei interni della classe, singolo e a coppie .

PUGILATO : Alcuni alunni a turno hanno voluto prender parte ad alcune lezioni individuali di esercizi al sacco con i guantoni d'allenamento.

PARTE TEORICA

-Anatomia e fisiologia del Sistema Muscolare (Valutazione con il Compito Autentico di gruppo -massimo 4 alunni- e presentato alla classe attraverso la Lim) .

-Anatomia e Fisiologia del Sistema Cardiocircolatorio (Tesine scritte individuali e relazionate al docente).

-Le capacità motorie

☛ Pallavolo: Teoria e il Regolamento .Il Gioco di squadra.

☛ Pallacanestro : Teoria e il Regolamento . Il Gioco di squadra

-Tennis Tavolo : Teoria e il Regolamento- Badminton : Teoria e il Regolamento

Roma : 03/06/2022

L'insegnante Francardi Francesco

