



**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE & SPORTIVE				
Classe	2 B L	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2022-2023</b>
Docente	<b>Fabrizio ANSELMO</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

PIU' MOVIMENTO- Fiorini P.L. et Al.-Marietti Scuola Editrice

**PROGRAMMA SVOLTO**

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

Esercitazioni di flessibilità articolare : allungamento muscolare passivo (stretching arti e rachide) e trofici (slanci arti inferiori e superiori)

Esercitazioni per l'evoluzione delle qualità muscolari elastiche (balzi, balzelli e multi-balzi)

Esercitazioni per le qualità di reattività neuro-muscolare fibre rapide (FT) : mt 20 con partenza dai "quattro appoggi".

Esercitazioni per lo sviluppo della forza esplosiva arti superiori e inferiori : lancio della palla medica con la tecnica gestuale del getto del Peso e Salto in Lungo "da fermo" senza contro-movimento

Miglioramento e consolidamento qualità di forza elastica : salto Quintuplo alternato

Esercitazioni per le qualità di velocità nel rapporto frequenza/ampiezza : MT 50 PIANI

**AMPLIAMENTO E CONSOLIDAMENTO CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI**

Pallavolo

Calcio

Palla a Base

Badminton

**ATTIVITA' LUDICHE DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E SPAZIO-TEMPORALE**

Gioco dei "Castelli"

Palla "avvelenata"

**ELEMENTI di TEORIA**

Assegnazione Tesina con Ricerca individuale su tematiche inerenti il Mondo dello Sport

**ELEMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA**

-I regolamenti e il rispetto delle norme nelle Discipline Sportive

Data	28 maggio 2023	Firma docente	Fabrizio Anselmo
------	----------------	---------------	------------------

<sup>1</sup> Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.