

**Anno Scolastico 2023-24**

**CONTENUTI DISCIPLINARI**

- Giochi di gruppo: palla avvelenata, gioco libero con la palla;
- Allenamento ad intensità crescente, Test di Léger
- Condizionamento specifico per la resistenza alla velocità, andature preatletiche in coordinazione, mobilità articolare; allenamento della resistenza aerobica, Test dei 1200 mt.F-1600 mt.M;
- Salto con la funicella; basi della ginnastica artistica in funzione dello svolgimento del percorso in stile *parkour*;
- Utilizzo di stazioni in circuito per allenare le capacità condizionali; visione film in classe: storie di grandi campioni.
- Sport di squadra: Badminton, calcetto, pallavolo, pallamano;
- Attività negli spazi esterni alla scuola, giardino, pista d'atletica, cortile della scuola;
- Lancio del Vortex.

**Docente:** Bruno Alessandro

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Classe:** 2AA

**Testo/i adottato/i**

Nessuna adozione

**Argomenti svolti**

Modulo 1: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;

Modulo 2: Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali attraverso l'allenamento;

Modulo 3: Schemi motori e posturali

Modulo 4: Sport di squadra, regole di gioco, comportamento corretto (fair play);

Data 08/06/2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Crosara Maria  
Menti Giulia

Firma del Docente

Alessandro Bruno