

Indirizzo AMMINISTRAZIONE FINANZA MARKETING

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE CLASSE

SECONDA

- Miglioramento delle capacità condizionali e coordinative riferite a forza generale e specifica, mobilità articolare, resistenza e allungamento muscolare. Test salti con la funicella. Test flessibilità del busto.
- Potenziamento muscolare con esercitazioni mirati e utilizzo di piccoli attrezzi, lavoro a circuito. Test lancio e getto della palla medica.
- Andature preatletiche di base, esercizi individuali, propedeutica getto del peso e salto in alto.
- Modulo giochi sportivi: fondamentali individuali, gioco di squadra ed arbitraggio:
 - Palla prigioniera
 - Gioco dei 10 passaggi
 - Dodgeball
 - Badminton
 - Pallone elastico leggero
 - Pallavolo
 - Pallamano
 - Calcetto
 - Pallacanestro
- Attività all'aperto
- Progetto "Sci&Natura"
- Progetto "L'atletica..va a scuola"
- Torneo interclasse di pallavolo
- Gruppo Sportivo
- Modulo di teoria:
 - Norme di sicurezza in palestra secondo le disposizioni del testo unico 81 del 09/04/08;

- Sport di squadra. I fondamentali individuali e di squadra, le principali regole di gioco, la tattica di base, la storia e il fair play: pallavolo, pallamano, pallone elastico leggero, badminton, pallacanestro;
- I difetti posturali e come trattare i traumi più comuni.
- Educazione alimentare (Ed.Civica)
- Concetti di base dell'educazione fisica e di teoria e metodologia dell'allenamento.