

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
ANNO SCOLASTICO 2019/2020
CLASSE 2E**

Esercizi di attivazione generale sono stati svolti all’inizio di ogni lezione

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Forza: esercizi a carico naturale e con piccoli attrezzi (individuali e a coppie)

Mobilità articolare: esercizi di mobilità articolare generale, esercizi attivi con l’utilizzo del bastone

Resistenza: esercizi per il miglioramento generale della resistenza, test dei 1000 metri

Esercizi di reattività

Coordinazione: andature di coordinazione, esercizi di dissociazione, salti con la funicella.

Capacità motorie: invio video

Capacità coordinative generali: invio video

Preacrobatica: invio di un link sulla propedeutica alla cavallina (in DaD)

Progressione a corpo libero grafico descrittiva (in DaD)

Lo sport, le regole e il fair play

Sport individuali:

Atletica: teoria della resistenza e corsa di resistenza

Parkour: esercizi di base con esperto esterno

Sport di squadra:

Pallavolo: fondamentali individuali, palleggio, bagher, tecnica ed esercitazione, battuta dal basso, tecnica ed esercitazione, partita

Salute, benessere sicurezza e prevenzione

Condivisione delle **norme di sicurezza** e dei comportamenti funzionali e responsabili per la sicurezza in palestra, a scuola e negli impianti esterni. (lettura del regolamento scolastico)

Conoscenza della **terminologia:** le posizioni e i movimenti fondamentali

Vizi posturali (in DaD): Paramorfismi e dismorfismi

La salute della schiena

L’importanza della postura

La rieducazione posturale
La postura nella vita quotidiana
Da cosa è regolata la postura
Invio video sui paramorfismi

L'importanza del **movimento** per la salute

Relazione con l'ambiente

Corsa e attività di resistenza negli impianti esterni

Programma letto e condiviso con la classe in data 04/06/2020

L'insegnante Vita Maiale