

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**A.S. 2019/2020**  
**CLASSE 2° sez. D**

**ELEMENTI TECNICI :**

- esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche e non , oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale ,....);
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi anche in ambiente naturale, esercizi individuali, a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero e con attrezzi, allungamento muscolare , esercizi per il miglioramento del senso del ritmo, anche con uso di musica, esercizi di combinazione motoria e fantasia, equilibrio statico – dinamico – in volo, percorsi e circuiti misti .

•

**USO DI ATTREZZI :**

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto e con uso di funicella e fune gigante ( in varia forma e combinazione individuali, a coppie,... ), palla di pallavolo e pallacanestro, ostacoli di diversa misura ed altezza, elastici ( esercizi specifici e di riporto individuali, a coppie,...),cerchi, cinesini, tappeti, palle medicinali, assee di equilibrio, spalliera, cavallina, , racchette badminton .

•

**ELEMENTI DI PREACROBATICA :**

- esercizi propedeutici e specifici per capovolta avanti e indietro ( rotolamenti sull'asse longitudinale, vari tipi di partenza e di arrivo, individuali e a coppie,...),tuffo-capovolte al tappeto, verticali (salto del “coniglio”, verticali sulle spalle, prove al tappeto...), trampolino elastico, salti verticali e capovolte tuffo, ruote, acrosport.

**DISCIPLINE SPORTIVE**

**PALLAVOLO :**

- tecnica dei fondamentali in varia forma e combinazione ( palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio e di alzata, bagher di difesa e di attacco, schiacciata, muro, battuta );
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole .

**PALLACANESTRO:**

- tecnica dei fondamentali individuali senza palla ( scivolamenti, cambi di direzione, di senso e di velocità) e con palla (palleggio, passaggi, ricezione , tiro a canestro piazzato e in terzo tempo.

**ATLETICA LEGGERA:**

- corsa veloce ;

PALLAMANO :

- fondamentali con palla (palleggio, passaggio, tiro in porta)
- elementi di base di tattica di gioco

IN CONSIDERAZIONE DELLA SITUAZIONE DI EMERGENZA VERIFICATASI CON LA PANDEMIA COVID-19 E LA CONSEGUENTE SOSPENSIONE DELLA FREQUENZA SCOLASTICA IN PRESENZA, LA PROGETTAZIONE DIDATTICA E' STATA RIMODULATA:

- Esecuzione di una progressione di ginnastica funzionale inviata su Classroom in formato video.
- ELEMENTI DI TEORIA : L'allenamento della velocità e della forza.

Recanati, lì 12/06/2020

La docente  
Prof.ssa Antonella Luminati