

# PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

**DOCENTE:** Laura Allegrezza

**MATERIA:** Scienze Motorie

**CLASSE:** 2 C *Libro di testo: Più Movimento Slim*

## **Parte pratica**

Orientamento nello spazio prossimo: spostamenti di corsa e in deambulazione in varie direzioni : linea, diagonale, circolo, zig-zag con riferimento a punti cardinali.

Andature varie con movimenti coordinati degli arti superiori

Ginnastica a corpo libero : alcuni esercizi di mobilizzazione generale e di potenziamento busto, arti inferiori e superiori con alcune esecuzioni a ritmo e anche alla spalliera, capovolte avanti ed indietro.

Esercizi di stretching Giochi sportivi : impostazione ed esecuzione gesti tecnici e gioco di sport di squadra. Pallavolo: il palleggio, il bagher e la battuta dal basso.

Calcetto gioco di squadra.

Pallacanestro i palleggi e i passaggi. Atletica andature varie propedeutiche ai salti: a doppio impulso, skip avanti, indietro , skip monopodalico, salti in ampiezza ed elevazione eseguiti in movimento con superamento di funicelle a terra.

Corsa di 1KM con misurazione risultato. Saltelli alla funicella uniti ad andature specifiche.

**Parte teorica** Conoscenza di base dell'apparato cardiocircolatorio in funzione del movimento e dell'allenamento. Cenni sulla denominazione dei piani e degli assi del corpo e delle varie stazioni e attitudini. L'apparato respiratorio

Storia Le Olimpiadi nell'antichità

*Roma lì 31/05/2025*

*Il docente Professoressa Allegrezza*