



Anno scolastico 2024/25

PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: Sabrina Cinelli Materia: Scienze Motorie e Sportive classe 2 AL

ARGOMENTI e TEMI TRATTATI

- Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative, condizionali e della mobilità articolare attraverso esercitazioni pratiche a corpo libero: individuali e a coppie, ai piccoli attrezzi (funicella) e grandi attrezzi (spalliera svedese) in circuito (test motori: forza-resistenza-mobilità articolare ed equilibrio)
- Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra:
 - Pallavolo: Cenni storici, L'area di gioco, Le principali regole di gioco, la formazione della squadra e le posizioni; la rotazione; il punteggio, I fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta dal basso, Schema di gioco a W
 - Basket: L'area di gioco, Le principali regole di gioco, Esercizi di ball handling, I fondamentali individuali: palleggio, passaggio e tiro libero, I c l
 - Specialità Atletiche: corsa di resistenza
 - Sport Individuali: Badminton, Cenni storici, Il servizio e i colpi, La Palla Tamburello
- Fair play nello sport: Che cos'è il fair play, Lo sport che cos'è e cosa non deve essere, Lo sport e la disabilità, Come vivere e scegliere il proprio sport.
- L'apparato scheletrico: la colonna vertebrale
- La postura e i vizi posturali: definizione di vizio posturale, Esercitazione a corpo libero: Back School e Neck School e introduzione ai Pilates (esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi)

Osservazioni e motivazioni su eventuali differenze rispetto alla programmazione iniziale

Sesto San Giovanni, 03/06/25 Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.

IL DOCENTE *Sabrina Cinelli*

Geaia D. Piers

Nicola Cinelli