



## PROGRAMMA D' INSEGNAMENTO



**SVOLTO**

**Dal prof. RUBETTI PAOLO**

**Insegnante di: SCIENZE MOTORIE**

**Nella classe 2 O**

**Per l'Anno Scolastico 2023 - 2024**





## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Nel corso dell'anno scolastico 2023-2024 con la classe sono stati portati avanti gran parte degli obiettivi che ci eravamo prefissati con la programmazione iniziale.**

**La conoscenza del proprio corpo.**

**Educazione alla salute. Instaurare un corretto stile di vita.**

**Le capacità condizionali.**

**Le capacità coordinative.**

**Gli schemi motori di base.**

**Gli sport: Pallavolo, Pallacanestro, Calcio, Badminton.**

**Lo sport e la disabilità.**

**Il doping e la lotta alle sostanze proibite. Il sonno. Il fair play.**

**Per ciò che concerne invece il programma pratico nel corso dell'anno abbiamo portato avanti le seguenti proposte didattiche, per il raggiungimento di determinati obiettivi di conoscenza e di competenza.**

**Conoscere il riscaldamento e lo stretching.**

**Saper allenare la Forza, la Velocità e la Resistenza.**

**Il perché facciamo il riscaldamento e come lo facciamo.**

**I fondamentali tecnici della pallavolo. Palleggio, ricezione, bagher, battuta, alzata e schiacciata. La partita di pallavolo e il regolamento.**

**I fondamentali della pallacanestro. Palleggio, passaggio, tiro, guida, tiro libero e terzo tempo.**

**Calcio i fondamentali tecnici. Palleggio, passaggio, stop e tiro.**



**Atletica lavoro sulle andature della corsa ed i ritmi di corsa.**

**L'importanza degli addominali e dei muscoli posturali.**

**Esercizi di pliometria e conoscenza e pratica di balzi, salti, delle corse balzate.**

**Lavoro coordinativo con le funicelle i cerchi e tanti altri piccoli attrezzi.**

**Tennis, tamburello e badminton.**

**Per i vari giochi sportivi (pallavolo, pallacanestro, calcio) abbiamo svolto partite a squadre miste o contro gli alunni di altre classi che condividevano la palestra durante la solita ora di lezione.**

**La classe è sempre stata molto partecipe alle attività pratiche proposte nel corso dell'anno.**

**Nel corso dell'anno scolastico è stata svolta anche in 2 moduli nel trimestre e in 3 moduli nel pentamestre la parte di scienze motorie riguardante gli argomenti scelti che sono stati poi utilizzati per la valutazione per l'educazione civica.**

**La spiegazione teorico/pratica sul primo intervento di soccorso con la procedura di salvataggio del BLS con tanto di parte teorica e poi di parte pratica sul manichino sono servite anche esse per le valutazioni sia di educazione civica che di scienze motorie.**

**“Le ore previste ai moduli di educazione civica concorrono al raggiungimento delle 33 ore come previsto dalla L. 92/2019”**

**Arezzo 29/05/2024**

**Gli studenti**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**L'Insegnante**

**Prof. PAOLO RUBETTI**