



**I.I.S. "G. CENA"**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Anno scolastico: 2022-2023**

Classe:.....2L.....

Docente:...Trovò Patrizia.....

Disciplina.....Scienze motorie.....

### **MODULO 1**

#### **LA PERCEZIONE DI SE ED IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE ED ESPRESSIVE**

Osservare e interpretare i fenomeni connessi al mondo dell'attività sportiva

- Test motori sulle capacità coordinative e condizionali.
- Test multipli: sospensione alla spalliera, plank, asse equilibrio, funicella,
- Esercizi di stretching e di rinforzo muscolare
- Test addominali
- Palla medica
- Salto in lungo da fermo
- Salto in lungo
- Attività in sala pesi presso il centro sportivo "Performa"
- Esercizi a corpo libero e in forma di circuit training per migliorare l'attività aerobica, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare

### **MODULO 2**

#### **LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY**

-Applicare le strategie tecnico-tattiche dei giochi sportivi, affrontare il confronto agonistico con un'etica corretta, con rispetto delle regole e vero fair play.

- Giochi sportivi di squadra: pallavolo, basket, calcetto
- Pattinaggio su ghiaccio

### **MODULO 3**

#### **RELAZIONE CON L'AMBIENTE NATURALE E TECNOLOGICO**

-Mettere in atto comportamenti responsabili nei confronti del comune patrimonio ambientale, tutelando lo stesso ed impegnandosi in attività ludiche e sportive in diversi ambiti.

- Camminate sul territorio



**I.I.S. "G. CENA"**

Ivrea, 15 giugno 2023