

**CONVITTO NAZIONALE
"Vittorio Emanuele II"
LICEO INTERNAZIONALE**

PIANO DI LAVORO a.s. 2023/24

Docente: Mastrodomenico Rossano
Materia di insegnamento: Scienze Motorie
Classe: II B

**PROGRAMMA DI LAVORO
PRIMO PERIODO: QUADRIMESTRE**

POTENZIAMENTO FISILOGICO:

- Attività a regime aerobico (campo di calcio a 11):
intervallato: corsa su distanze di 200m e 500m ripetute con 2 o 3 serie;
continuo: corse su distanze di 1000m, 1500m e valutazione del test di Cooper
- Motorfit (batterie di test motori) con valutazione;
- Capacità Coordinative: esercizi a gruppi con modalità a staffetta: oculo-manuale, oculo-podolica, collaborazione con i compagni
-
- **ATTIVITÀ DI GRUPPO:**
- **CALCIO a 5:** esercizi propedeutici per il controllo della palla: andature tecniche statiche e dinamiche, conduzione e trasferimento palla, mini partita a gruppi di pari livello e di genere
 - **PALLAVOLO:** esercizi propedeutici per la presa, palleggio in forma statica e dinamica, singolo e a gruppi, battuta dal basso a diverse posizioni nel campo.

TEORIA:

SISTEMA SCHELETRICO E MUSCOLARE:

Scheletro in generale, ossa della testa, degli arti inferiori e superiori, la colonna vertebrale e le articolazioni; sistema muscolare in generale, la contrazione, tipi di forza, sistemi energetici

SECONDO PERIODO: QUADRIMESTRE

GINNASTICA ARTISTA: esercizi per il volteggio con l'utilizzo della cavallina con passaggio framezzo e laterale

ATLETICA LEGGERA:

La corsa veloce: esercitazioni della posizione di partenza con e senza blocchi di partenza, potenziamento delle andature atletiche, mobilità degli arti inf. con l'ausilio degli ostacoli, sprint su brevi tratti, valutazione sulla distanza dei 30mt piani

TEORIA ED. CIVICA

STORIA DELLO SPORT:

Educazione Alimentare: elementi nutritivi, mangiare sano, dieta dello sportivo e patologie alimentari

Data

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

RossanoMastrodomenico