



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

"Cristoforo Colombo"

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<https://www.istituto-colombo.edu.it>

PEO: rois00200a@istruzione.it - PEC: rois00200a@pec.istruzione.it



Programmazione Didattica Svolta Anno Scolastico 2021-2022

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Trotta Giovanna

Classe:IIA afm

- Descrizione sintetica dei moduli svolti (per ciascuno indicare il titolo le UD essenziali)

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:

Prevenzione e sicurezza – Regole e regolamenti – schemi motori di base – stretching – Test motori (santo in lungo da fermo, navetta 30m, sospensione alla spalliera, test equilibrio, test funicella 30”

SVILUPPO CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Attività ludico – sportive; circuiti forza e resistenza; esercizi alla spalliera; giochi per lo sviluppo di destrezza, rapidità, strategia; giochi con cerchi e bacchette.

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA ED INDIVIDUALI:

Propedeutica e didattica di: Pallavolo, badminton, palla tamburello, palla base, gioco dei 10 passaggi, unihockey, calcio, go back.

ATLETICA LEGGERA:

Preatletici generali – corsa veloce – partenza dai blocchi – staffetta – getto del peso – salto in alto – salto triplo.

PREPARAZIONE TEORICA:

Integrazione e completamento della pratica delle singole discipline, nomenclatura corpo umano, i principi nutritivi, la sana alimentazione, la piramide alimentare, IMC e peso ideale, alimentazione dello sportivo, sport e integratori, disturbi alimentari, paramorfismi e dismorfismi (accenni), fair play.

Data: 31 maggio 2022

Firma Rappresentanti Studenti Alexandro Alexandro Beltrami Nicole

Firma Docente Giovanna Trotta