

IIS "E. MAJORANA" AVEZZANO
PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
CLASSE 2 F

PARTE PRATICA:

Esercizi propedeutici per i giochi di squadra

Esercizi specifici del calcio (fondamentali del gioco ed adattamenti dal semplice al complesso)

Esercizi a corpo libero semplici e complessi

Esercizi di equilibrio

Esercizi posturali

Esercizi di valutazione spazio temporale

Esercizi di stretching

Esercizi specifici della pallavolo

Esercizi specifici del basket

Esercizi con la corda

Gioco del dodgeball

PARTE TEORICA:

Le capacità e le abilità

Il transfer

Regole di comportamento e rispetto della sicurezza

Calcio regolamento e fondamentali

Pallavolo regolamento e fondamentali

Capacità condizionali

Educazione civica:

il bullismo e il cyber bullismo