

PROGRAMMA SVOLTO SECONDO BIENNIO

TEST MOTORI: Conoscenza e potenziamento delle proprie capacità coordinative ed organico-muscolari.

GIOCHI PRESPORTIVI: allenamento delle capacità motorie e tecniche in forma non strutturata tramite giochi motori come palla bersaglio, ruba pallone e palla avvelenata.

CIRCUITI MOTORI DI POTENZIAMENTO: esercizi a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, volti alla conoscenza dei principali movimenti di ginnastica funzionali allo sviluppo della forza muscolare e del controllo posturale.

SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo: studio delle regole di gioco; studio e pratica dei fondamentali di gioco; attacco a rete; rotazione dei giocatori in campo; partite di classe e d'istituto.
- Pallamano: studio delle regole e degli esercizi fondamentali di gioco; esercitazione sui tiri in porta; partite di classe.
- Pallacanestro: studio delle regole e degli esercizi fondamentali di gioco; il terzo tempo; partite 2vs2, 3vs3, 5vs5, 7vs7.
- Calcio a 5: controllo e guida della palla; partite di classe e d'istituto.
- Dodgeball: studio delle principali regole di gioco; partita di classe.
- Palla tamburello: principali regole di gioco, approccio al tiro e partita di classe.

SPORT INDIVIDUALI:

- Atletica leggera, approccio ad alcune specialità: corsa ad ostacoli, salto in alto, salto in lungo.
- Tennis: approccio al palleggio, scambi in singolo e doppio.
- Tennis tavolo: principali regole di gioco e competizioni in singolo e doppio.

EDUCAZIONE CIVICA

I principi nutritivi per una sana e corretta alimentazione; i macronutrienti e gli alimenti; composizione di una dieta bilanciata; effetti negativi a lungo termine dovuti a stili di vita scorretti.