

PROGRAMMA SVOLTO		
A.S. 2024/2025		
DOCENTE	MATERIA	CLASSE
DIEGO TROMBELLO	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE	2 INF6
UDA	OBIETTIVI	CONTENUTI
1 . LE CAPACITA' CONDIZIONALI – RESISTENZA APPROFONDIMENTO Durata – settembre -novembre circa 6/8 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> - Resistenza d specifica - Attività aerobica e anaerobica - Sapersi valutare durante un lavoro di resistenza - Incrementare la capacità di resistenza metodi di incremento - La resistenza nel movimento e nei vari sport 	<ul style="list-style-type: none"> - Camminata - Corsa - Esercizi di attivazione - Rilevazione delle performance con app (runtastic Adidas) - Test di cooper e dei 7 minuti - Lavori di resistenza e di durata combinando camminata e corsa - Resistenza nel calcio, pallacanestro - Resistenza nei giochi di movimento
2 Capacità coordinative Durata dicembre – gennaio circa 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> - Conoscere le capacità coordinative - Utilizzo di piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative - Il salto della corda e lo sviluppo della capacità coordinative 	<ul style="list-style-type: none"> - Parte teorica spiegazione - Saper approfondire il salto della corda e la sua correlazione con lo sviluppo delle capacità coordinative - Saltare la corda in un minuto con più salti possibile - Saltare la corda utilizzando differenti tecniche (5 tecniche)
3 FROZA E POTENZIAMENTO CON CASICHI NATURALI- durata febbraio – marzo, 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> - Anatomia della muscolatura - La contrazione muscolare e le sue funzioni - Potenziamento della muscolatura addominale, arti inferiori e sueriori - 	<ul style="list-style-type: none"> - Parte teorica - Eseguire esercizi di potenziamento della muscolatura addominale con carico naturale - Ripetizioni e lavoro a tempo sulla muscolatura addominale - Esercizi di tenuta plank e dinamici che permettono di migliorare la struttura addominale - Esercizi di potenziamento con carico naturale in circuito - Esercizi di potenziamento con carico naturale a stazioni e a coppie - Sport dove si utilizza la forza e come (pallavolo, calcio a 5, -
4 GLI SPORT I GIOCHI MOTORI E LA LORO FUNZIONE aprile -maggio 8/10 lezioni	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa sono gli sport individuali di squadra - Sport territoriali e non - Le capacità motorie coinvolte nei vari sport - 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiegazione dei vari sport - FREEESBY - Tennis tavolo - calcio - pallacanestro - giochi di movimento - calcio balilla

--

TESTI IN ADOZIONE

--

Il docente



I rappresentanti degli studenti
