

MATERIA	Scienze Motorie
DOCENTE	Andrea Selis
CLASSE	2 G
ANNO SCOLASTICO	2019/20

## CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

### 1. TEST MOTORI

- 1.1 Test sulla corsa continua
- 1.2 Test di lancio della palla medica
- 1.3 Test sulla resistenza alla forza per gli arti inferiori
- 1.4 Test sulla forza resistente degli addominali
- 1.5 Test sulla precisione al tiro a canestro
- 1.6 Test sul controllo della palla con i piedi

### 2. ATTIVITÀ MOTORIE A CARATTERE GENERALE

- 2.1 Esercitazioni individuali, a coppie,, in percorso e in circuito
- 2.2. Esercitazioni per piccoli gruppi
- 2.3 Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, ecc.
- 2.4 Esercitazioni aerobiche progressive
- 2.5 Esercitazioni di lancio con vari attrezzi
- 2.5 Esercitazioni di salto da varie attitudini corporee
- 2.6 Attività ed esercizi eseguiti in varietà di ampiezza, di ritmo e in situazioni spazio temporali variate

### 3. GIOCHI SPORTIVI:

- 3.1. Esercitazione propriocettive di manipolazione e controllo palla
- 3.2. Esercitazioni, e giochi sulla tecnica dei fondamentali individuali
- 3.3. Fondamentali individuali a di squadra

### 4. CENNI TEORICI

I concetti teorici sono sempre state presentati in alternanza alle attività pratiche, avendo cura di introdurre gli stessi come corollario e come introduzione delle esercitazioni fisiche.

Durante le lezioni svolte in remoto sono state approfondite le seguenti tematiche:

- 4.1 Norme di comportamento e prevenzione durante l'attività fisica ai tempi del covid19
- 4.2 Propriocezione ed equilibrio
- 4.3 Mobilità articolare
- 4.4 Potenziamento muscolatura addominale
- 4.5 Potenziamento arti inferiori
- 4.6 Approccio alla corsa