



I.P.S.S.S. "F.L. MORVILLO FALCONE"
BRINDISI

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SEI

"Francesca Laura MORVILLO FALCONE"

Via Galanti, 1 - Tel. 0831/513991

brrf010008@istruzione.it – brrf010008@pec.istruzione.it

www.morvillofalconebrindisi.edu.it

72100 BRINDISI

MATERIA: SCIENZE MOTORIE (ore settimanali: 2.).

CLASSE: 2AOD

ANNO SCOLASTICO: 2021/22

DOCENTE: DORA SIMONETTI

Libro di testo: Fiorini, Coretti, Bocchi – IN MOVIMENTO- Marietti Scuola. Vol. unico

Argomenti:

Studio di elementi di attrezzistica: le parallele, la cavallina, il quadro svedese.

Elementi di ginnastica posturale con l'uso delle spalliere, gli appoggi, il corpo libero, i bastoni.

Elementi di acrobatica: capovolte al volo anche con uso della pedana, salto della cavallina, in piegamento, in carpiato, con capovolta.

Ping pong : la battuta, il palleggio, la schiacciata

Giochi di squadra:

Pallavolo: fondamentali: battuta sia dal basso che dall' alto che in volo. Bagher, palleggio, muro.

Partite e tornei con altre classi anche auto arbitrate

Basket: fondamentali: Palleggio, tiro, schiacciata al volo

Partite e tornei con altre classi anche auto arbitrate

Calcetto

Badminton

Pesistica: esercizi con varie tipologie di pesi per lo sviluppo della forza muscolare

Percorsi misti per lo sviluppo della coordinazione e destrezza

Percorsi misti per lo sviluppo della forza ed equilibrio

Percorsi misti sui salti in varie modalità e differza di altezza .

Atletica leggera:

salto in lungo,

Salto in alto,

Lancio del peso

Test di velocita su 30 mt

Camminate veloci intorno alla scuola e stretching.

Salute e alimentazione e benessere

Corretto stile di vita e rischi della vita sedentaria

Conoscenza delle regole dei vari sport e del rispetto dell ' ambiente interno ed esterno

Conoscenze teoriche dei vari sport studiati

Sport e legalità

