

# PROGRAMMA SVOLTO

**Materia:** SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE  
**Classe:** 2 CT  
**Anno scolastico:** 2022-2023  
**Docente:** Maggi Antonio

## 1. CONTENUTI DISCIPLINARI E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Modulo o U.D.	Scansione dei contenuti	Tempi
Termoregolazione	Come si raffredda il corpo durante l'attività fisica prolungata.	Ore 2
Centro respiratorio	Meccanismo fisiologico con cui l'organismo elimina l'anidride carbonica prodotta durante il lavoro muscolare e riporta il Ph a livelli fisiologici.	Ore 2
Stretching	Esercizi di allungamento muscolare segmentari per i vari distretti corporei.	Ore 16
Potenziamento	Stretching globale attivo della catena muscolare Postero-mediana.	Ore 12
Pallavolo	Esercitazioni per lo sviluppo della forza nei diversi distretti corporei	Ore 10
Pallacanestro	Fondamentali individuali e di squadra, partite, torneo.	Ore 2
Preacrobatica	Fondamentali individuali e gioco didattico	Ore 2
	Capovolte avanti e dietro. Verticale su tre appoggi. Rincorsa tuffo e capovolta avanti. Ruota e rondata.	Ore 2
Calcetto	Attività ludico sportiva .	Ore 6
Atletica	Corsa a ostacoli, lancio del vortex, lancio del disco e getto del peso, salto in alto.	Ore 4
Ultimate	Lanci del frisbee di dritto e rovescio, ricezione del disco in corsa, gioco partita.	Ore 2
Coordinazione	Salto della funicella in diverse modalità. Andature in quadrupedia.	Ore 2

## TIPOLOGIE DELLE PROVE DI VERIFICA UTILIZZATE :

Le valutazioni sono state effettuate attraverso l'osservazione del livello qualitativo delle attività pratiche svolte.

Viareggio 05-06-2023

firma del docente Antonio Maggi