

Programma effettivamente svolto nella classe 2 A LS

Scienze motorie e sportive

Docente: MACHETTI SARA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 2 A LS Liceo scientifico ordinario, 2024-2025

Libri di testo: Energia Pura: Wellness & Fairplay- Mondadori- A. Rampa- M.C. Salvetti

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI

2. LE CAPACITA' COORDINATIVE

3. EDUCAZIONE CIVICA

Principali regole del Fair Play

Visione del Film STICK IT

4. TEST MOTORI

Salto in lungo da fermo

Lancio della palla medica da seduto e da in piedi

Salto della corda

Test degli addominali

5. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Il metodo Tabata

6. PERCORSI A STAZIONI

7. SPORT DI SQUADRA:

PALLAVOLO (palleggio, bagher, battuta dal basso e dall'alto)

BASKET (palleggio, passaggio, tiro a canestro)

PALLAMANO (il palleggio, il passaggio, il tiro, la parata)

CALCIO (il Controllo della Palla, la Ricezione della Palla, il Calcio e il Passaggio della Palla e la Parata).

8. SPORT INDIVIDUALI:

BADMINTON TENNIS E TENNIS TAVOLO

GINNASTICA ARTISTICA

BEACH TENNIS

NUOTO

10/06/2025

Machetti

Prof.ssa Sara