

# I.P.S.S.E.O.A. “AMERIGO VESPUCCI” – ROMA

## ANNO SCOLASTICO 2022-2023

### PROGRAMMA

**MATERIA:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE - A048

**CLASSE:** 2°I

**DOCENTI:** PROF. SSA ANNA MARIA TARANTINO

#### 1. NORME COMPORTAMENTALI

- conosco la scuola : i compagni, gli insegnanti e gli ambienti
- Principi igienici di base di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche

#### 2. RISCALDAMENTO

- Generale
- Specifico

#### 3. LE QUALITÀ MOTORIE

- La forza
- La resistenza
- La velocità
- La coordinazione motoria
- L'equilibrio

#### 4. CAPACITÀ MOTORIE

- Condizionali
- Coordinative
- Potenziamento delle capacità motorie condizionali e coordinative

#### 5. SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

- Palla Prigioniera
  - ✓ Regole
  - ✓ Gioco
- Pallavolo
  - ✓ Regole
  - ✓ Teoria della pallavolo
  - ✓ Fondamentali: palleggio, bagher, battuta
  - ✓ gioco
- Pallacanestro
  - ✓ Regole
  - ✓ Teoria della pallacanestro
  - ✓ fondamentali: palleggio, passaggio, ricezione e presa
  - ✓ gioco
- Calcio Balilla
  - ✓ Regole
  - ✓ Gioco

- Tennis da Tavolo
  - ✓ Regole
  - ✓ Gioco
- Calcio a cinque
  - ✓ Regole
  - ✓ Gioco

#### **PROGRAMMAZIONE PER GLI ALUNNI/E BES**

Le attività per gli alunni/e BES sono state concordate con i docenti di sostegno nel rispetto delle potenzialità del singolo alunno/a.