

# LICEO SCIENTIFICO STATALE “Giacchino PELLECCIA” – CASSINO

Classe 2<sup>a</sup> sezione C  
Anno Scolastico 2021/22

## PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. **Augusto TERRANOVA**

### Testi e altri supporti didattici utilizzati

- 1) Il corpo e i suoi linguaggi. Ed. D’Anna.
- 2) Computer, LIM, bussole, cartine, cronometro e metro
- 3) Varie attrezzature sportive

### Argomenti trattati

| N. | UDA                                                                                                                                             | CONTENUTI                                                                                                                            | Periodo                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. | <b>Preparazione ai test motori (100-1000-funicella) – apparato cardiocircolatorio (pagg. A40-46) e traumi cardiocircolatori (pagg. C74-80)</b>  | Riscaldamento, mobilità articolare, corsa veloce e di resistenza, consolidamento delle capacità coordinative                         | Trimestre                 |
| 2. | <b>Conoscenza teorica e pratica del quadro svedese e dei ceppi</b>                                                                              | Esercitazioni al quadro svedese e con i ceppi                                                                                        | Trimestre                 |
| 3. | <b>Atletica: corsa veloce, anche con ostacoli (pagg. D93-98) e salto in lungo (pagg. D102-108) – Organizzazione della seduta di allenamento</b> | Esercitazioni per il salto in lungo, per la corsa veloce e per la corsa con ostacoli – organizzazione del riscaldamento              | Trimestre/<br>pentamestre |
| 4. | <b>Pallacanestro: fondamentali, tecnica, tattica, regole (pagg. E27-39) – apparato respiratorio (pagg. A47-51)</b>                              | Pallacanestro: esercitazioni per lo sviluppo dei fondamentali, della tecnica e della tattica – lo sviluppo della mobilità articolare | Trimestre/<br>pentamestre |
| 6. | <b>Orienteering: la cartina, la simbologia, curve di livello, la bussola</b>                                                                    | Giochi esercitazioni e piccole competizioni di orienteering                                                                          | Pentamestre               |
| 7. | <b>Pallamano: regole, fondamentali, tecnica, e tattica</b>                                                                                      | Varie esercitazioni e giochi per gli sport di squadra e in particolare la pallamano                                                  | Pentamestre               |
| 8. | <b>Le problematiche dell’adolescenza e approfondimento della attività svolte durante l’anno</b>                                                 | Ripresa di alcune esercitazioni svolte durante l’anno scolastico con eventuali approfondimenti e precisazioni                        | Pentamestre               |
| 9. | <b>Educazione Civica</b>                                                                                                                        | Sviluppo sostenibile: rispetto e cura dell’ambiente anche con l’orienteering. Il cittadino e le scienze motorie                      |                           |

Cassino, 6 giugno 2022

L’INSEGNANTE

GLI ALUNNI

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_