



## PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico <b>2021/2022</b>	Indirizzo Scolastico <b>Amministrazione, Finanza e Marketing</b>	Classe <b>2°B</b>
Materia <b>Scienze Motorie e Sportive</b>	Docente <b>Adriano Ancona</b>	

### PROGRAMMA:

#### Teoria

- Le Capacità Condizionali:
  - Forza;
  - Resistenza;
  - Velocità;
  - Flessibilità.

*(Slide e dispense fornite dal docente)*

#### Film/documentari

- Docu-film "Rising Phoenix: la storia delle Paralimpiadi".

#### Pratica\*

- Pallavolo;
- Pallacanestro;
- Calcio a 5;
- Volano;
- Esercizi per cap. condizionali;
- Circuiti di destrezza;
- Salto in lungo da fermo;
- Push con palla medica.

\*L'attività pratica svolta in palestra è stata accompagnata da indicazioni fornite dal docente, di natura principalmente tecnica e metodologica, per un corretto uso dei fondamentali di gioco, per eseguire in sicurezza i gesti tecnici e per acquisire consapevolezza circa le proprie capacità e sicurezza in sé stessi/e.

#### Ed. Civica

- La classe ha partecipato agli incontri/lezione del progetto "Cut All Ties";
  - Affrontate a lezione con il docente le tematiche in ambito sportivo circa:
    - Uguaglianza di genere;
    - Riduzione delle disuguaglianze.
- (Slide fornite dal docente)*

Il docente



Gli studenti

-----  
-----