



## **PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PROF. STEFANO DEMASI**

### **CLASSE 2^B LICEO LINGUISTICO**

#### **Sport di squadra**

- tchouckball
  - regole e fondamentali di gioco
- pallavolo
  - apprendimento fondamentali di gioco
- pallamano
  - regole e fondamentali di gioco
- unihockey
  - fondamentali di gioco
- dodgeball
  - regole e fondamentali di gioco

#### **Sport individuali**

- frisbee
  - lanci:dritti e rovesci
- badminton
  - fondamentali di gioco e di partita
- ginnastica
  - trave di equilibrio – sequenze di movimenti, atteggiamenti e fondamentali con l'attrezzo
  - spalliere – sequenze di movimenti e atteggiamento con l'attrezzo
- sviluppo capacità condizionali
  - velocità .- corsa staffetta 5x10 metri
  - forza arti superiori con palla medica
- sviluppo coordinazione dinamica generale
  - sequenze di salti diversificati con funicelle

#### **Teoria**

- CLIL – *Benefits of sport for our body and brain*
- Film – *The rising Phoenix* – le paralimpiadi, le disabilità e lo sport