

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 2°G Classico

Docente Mario Pacini

ANNO SCOLASTICO 2025/2026

- Esercitazioni specifiche per l'attivazione dell'apparato respiratorio e cardiovascolare.
- Corretto utilizzo delle tecniche di mobilizzazione articolare.
- Corretto utilizzo della tecnica di allungamento muscolare.
- Consolidamento delle principali capacità condizionali.
- Corretto utilizzo delle principali capacità coordinative.
- Informazioni fondamentali per la tutela della salute e la prevenzione degli infortuni.
  
- Una progressione a terra con elementi fondamentali di pre-attrezzistica.
- Circuito di verifica per capacità condizionale (forza).
- Mobilizzazione e potenziamento principali gruppi muscolari.
- Didattica e tecnica degli addominali in movimento e mantenuti.
  
- Elementi fondamentali di conoscenza e pratica di alcuni sport di squadra;
- Pallavolo.
- Pallacanestro.
- Pallamano.
- Calcio a 5.
- Badminton.
  
- Attività di atletica leggera:
- Avviamento alla corsa veloce ed al mezzofondo in ambiente naturale
- Argomenti di teoria:  
Apparato scheletrico ed articolazioni, cardiocircolatorio, respiratorio.

Il programma di teoria potrà essere integrato con altri argomenti, video e approfondimenti in relazione alle lezioni.

Colle di Val d'Elsa 05/06/2026

