

	Liceo Scientifico Statale "Galileo Galilei" Via Volontari della Libertà 18/c – Erba CO Tel. 031/3338055 – Fax 031/645713	 GALILEI ERBA
---	---	---

PROGRAMMA SVOLTO			
Disciplina	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE		
Classe	2° A	Indirizzo	BILINGUE
			Anno Scolastico 2025-26
Docente	prof.ssa GIADA PAVIA		Ore settimanali di lezione 2

CONTENUTI DISCIPLINARI
Sviluppo e potenziamento della velocità/rapidità utilizzando esercizi che possano migliorare il tempo di reazione, il tempo di velocità del movimento e la frequenza dei gesti. Test 30 metri con partenza dai blocchi. Test dell'esagono. Illinois agility test.
Aletica leggera: partenza dai blocchi.
<i>Rope skipping</i> . Sviluppo e potenziamento della capacità di ritmo con l'utilizzo della funicella. Esercizi individuali e a coppie.
<i>Hit Ball</i> .
Le Paralimpiadi. Lettura libro "Più forte del buio" di Oney Tapia. Simulazione percorso di ipovisione in palestra.
Elementi di ginnastica artistica in posizioni invertite, con sostegno degli arti superiori, e in equilibrio statico: verticale su due appoggi, su tre appoggi, alla spalliera, verticale alle parallele e verticale con capovolta.
Percorso di arrampicata alla spalliera.
Unihockey. Introduzione regole di gioco e impostazione dei fondamentali individuali di attacco e di difesa; semplici costruzioni di gioco.
Rispetto delle regole e rispetto dell'avversario durante azioni di gioco.
Compilazione di un "quaderno" di Scienze motorie rispetto ai contenuti proposti.

Data	5 giugno 2026	Firma docente	Prof.ssa Giada Pavia
		Firme rappresentanti degli studenti	