

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 A	Indirizzo	SCIENZE UMANE	Anno scolastico	2019/20
Docente	BERNASCONI AUGUSTA				

TESTI IN ADOZIONE

Più Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa – ed. Marietti scuola

PROGRAMMA SVOLTO

- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza generale e specifica.
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching.
- Esercizi di irrobustimento generale e specifico con l'uso di piccoli carichi o carico naturale.
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale: tecnica salto della funicella e giocoleria
- Giochi pre-sportivi: uno contro tutti, 10 passaggi
- Lavoro individuale con scheda d'allenamento (proposta scheda n.1 e scheda n.2) **in DAD**
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
 - BADMINTON (teoria e tecnica di base); colpi fondamentali: clear, drop, lob, smash, servizio, regolamento e gioco singolo.
 - PALLAVOLO (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, servizio dal basso, schemi di difesa e di ricezione, regolamento e gioco di squadra.
 - PALLACANESTRO (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, arresti, diversi tipi di passaggio, tiro da fermo, difesa a uomo, regolamento e gioco di squadra.
 - SOFTBALL (tecnica di base); prese, lanci, passaggi, battuta, gioco di squadra con t-ball. Ruolo di attacco e difesa.
 - ATLETICA LEGGERA: impostazione mezzofondo.
 - Test motori: resistenza (1000 m), pallavolo, pallacanestro.
- Elementi teorici riguardanti:
 - Tecnica, tattica e regole di pallavolo
 - Tecnica, tattica e regole di pallacanestro
 - Tecnica, tattica e regole del badminton
 - Tecnica, tattica e regole del softball
 - Contenuti e competenze della disciplina
 - Apparato scheletrico e articolare
 - Analisi della postura e dei difetti posturali (paramorfismi e dimorfismi): dorso curvo, lordosi, scoliosi, piede piatto, valgismo e varismo
 - Postura e salute
 - Assi, piani e nomenclatura
- Visione film "Storia di una leggenda Americana"
- Linee guida dell'AHA - raccomandazioni sull'importanza dell'attività fisica per la salute

Data	08.06.2020	Firma docente	Augusta Bernasconi
------	------------	---------------	--------------------

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.



istituto superiore "g. terragni" – olgiate comasco

PROGRAMMA SVOLTO