



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 A	Indirizzo	LINGUISTICO	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 oculo-manuale-podalica, equilibrio, agilità, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza
 - esercizi con funicella, esercizi di agility ladder, giocoleria.
 - esercizi proposti dagli alunni con attrezzi occasionali **in DAD**
 - Lavoro individuale con scheda d'allenamento (proposta scheda n.1 e scheda n.2) **in DAD**
 - Giochi pre-sportivi: gioco dei 10 passaggi

 - Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
 - ❑ **BADMINTON** colpi fondamentali: ripasso clear, drop, smash, servizio, regolamento, tecnica e tattica del gioco doppio (teoria e pratica), torneo.
 - ❑ **PALLAVOLO** fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, servizio dal basso, impostazione servizio dall'alto, impostazione schiacciata e muro, schemi di difesa e di ricezione, regolamento, gioco di squadra (teoria e tecnica di base).
 - ❑ **PALLACANESTRO** (teoria e tecnica di base); palleggio, passaggi, tiro da fermo, tiro da tre punti, terzo tempo, gioco di squadra attacco e difesa a uomo.
 - ❑ **ATLETICA LEGGERA**: impostazione mezzofondo.
 - Test motori: resistenza, funicella, pallacanestro, pallavolo, elevazione.
- Elementi teorici riguardanti:
- ❑ Tecnica, tattica e regole del badminton
 - ❑ Tecnica, tattica e regole del softball
 - ❑ Linee guida dell'AHA - raccomandazioni sull'importanza dell'attività fisica per la salute
 - ❑ Apparato muscolare e meccanismi energetici
 - ❑ Principali gruppi muscolari e relative azioni
 - ❑ metodiche allenamento aerobico e anaerobico

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.