# PROGRAMMA SVOLTO

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Disciplina[1] | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | |
| Classe | 3 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;
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale;
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale, agilità, equilibrio, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
-Lavoro individuale con scheda d'allenamento (proposta scheda n.1 e scheda n.2) **in DAD**

- Giochi pre-sportivi: palla tabellone.
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
  - PALLAVOLO fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, muro, servizio dal basso e dall'alto, schiacciata, schemi di difesa e di ricezione, regolamento, impostazione gioco di squadra con ruoli specifici (teoria e tecnica di base).
  - PALLACANESTRO: tecnica di base, dai e vai, gioco.
  - UNIHOCKEY: esercizi di coordinazione, passaggi, tiro in porta, percorsi di agilità, gioco con regole scolastiche
  - GINNASTICA ARTISTICA: Lavoro di gruppo a corpo libero, su base musicale, finalizzato all'espressività corporea.
  - ATLETICA LEGGERA: Resistenza generale. Salto in alto impostazione stile fosbury.
  - GO-BACK: esercizi di coordinazione
-Test motori: resistenza specifica, salto in alto, unihockey.
- Teoria:
  - apparato cardiocircolatorio e respiratorio
  - indice di Ruffier
  - visione video: attività motoria e sportiva (effetti sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio)
  - rianimazione cardio-polmonare teorico-pratica (con manichino)
  - progetto VITA
  - **Esercizi proposti dagli alunni: analisi obiettivi e finalità, corretta esecuzione, varianti, errori --in DAD**
  - **Elaborazione scheda di classe per allenamento domestico in periodo di covid-19**
  - **Linee guida dell'AHA - raccomandazioni sull'importanza dell'attività fisica per la salute**
  - **acrosport**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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.