

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 A	Indirizzo	<b>SCIENZE UMANE</b>	Anno scolastico	<b>2019/20</b>
Docente	<b>BERNASCONI AUGUSTA</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

In Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi – *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), analisi esercizi proposti: obiettivi e finalità, corretta esecuzione, modalità, varianti, errori --in DAD**
- Giochi pre-sportivi: palla tabellone, calcio con regole scolastiche
- ATTIVITÀ PSICOMOTORIA, educazione sensoriale, esercizi di fiducia e responsabilità, esercizi di coordinazione spazio-temporale, tirocinio riguardante sedute psicomotorie all'interno della classe
- ATTREZZISTICA: quadro svedese, esercizi alla spalliera.
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
  - PALLAVOLO ripasso fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, muro, servizio dal basso e dall'alto, schiacciata, schema di gioco con ruoli specifici in campo, gioco di squadra.
  - PALLACANESTRO: gioco di squadra
  - PALLAMANO: esercizi di coordinazione e tecnica di base, gioco con regole adattate
  - TCHOUKBALL: gioco con regole scolastiche
  - MADBALL: gioco con regole scolastiche
  - ATLETICA LEGGERA: mezzofondo
- Test motori: resistenza, quadro svedese, pallamano
- Progetto VITA: ripasso bls, impostazione blsd, uso defibrillatore, manovra di disostruzione vie aeree
- Teoria:
  - aspetti e caratteristiche dell'apprendimento motorio, lo sviluppo psicomotorio, la motricità (progetto di classe interdisciplinare con scienze umane)
  - educazione sensoriale
  - capacità motorie
  - regole, tecnica e tattica della pallamano
  - getto del peso
  - salto in lungo
  - Visione film "Race"

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.