

**PROGRAMMA SVOLTO**

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|--------------------|-----------------|----------------|
| Disciplina ¹ | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | |
| Classe | 1 A | Indirizzo | SCIENTIFICO | Anno scolastico | 2021/22 |
| 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, agilità, equilibrio, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- Giochi pre-sportivi
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
 - A. BADMINTON (teoria e tecnica di base); colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento e gioco singolo.
 - B. 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.
 - C. PALLACANESTRO (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, arresti, diversi tipi di passaggio, tiro da fermo, regolamento e gioco di squadra.
 - D. SOFTBALL (tecnica di base); prese, lanci, passaggi, battuta, gioco di squadra con t-ball. Ruolo di attacco e difesa.
 - E. TENNIS TAVOLO: mini tornei
 - F. UNIHOCKEY: controllo palla con mazza, passaggi, tiro, brevi percorsi, gioco con regole scolastiche
 - G. Test motori: funicella, circuito di destrezza, pallavolo, unihockey, badminton.
 - H. Trekking
- Elementi teorici riguardanti:
 - 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
 - Assi, piani e nomenclatura
 - Tecnica, tattica e regole di pallavolo
 - Tecnica, tattica e regole di unihockey
 - Tecnica, tattica e regole del badminton
 - Tecnica, tattica e regole del softball

| | | | |
|------|------------|---------------|--------------------|
| Data | 08.06.2022 | Firma docente | Augusta Bernasconi |
|------|------------|---------------|--------------------|