



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 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, equilibrio, agilità, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- Giochi pre-sportivi
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
 - A. BADMINTON colpi fondamentali: ripasso clear, drop, smash, servizio, regolamento, tecnica e tattica del gioco doppio (teoria e pratica), torneo.
 - B. PALLAVOLO fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, servizio dal basso, impostazione servizio dall'alto, impostazione schiacciata e muro, regolamento, gioco di squadra
 - C. PALLACANESTRO palleggio, passaggi, tiro da fermo, gioco
 - D. ULTIMATE: esercizi di coordinazione, impostazione gioco
 - E. TENNIS TAVOLO: MINI TORNEI
 - F. SOFTBALL: esercizi di coordinazione e tecnica di base, prese, lanci, battuta con e senza t-ball, gioco con regole adattate
 - G. UNIHOCKEY: controllo palla con mazza, passaggi, tiro, brevi percorsi, gioco con regole scolastiche
 - H. TENNIS TAVOLO: mini tornei
- Test motori: velocità m.30, circuito di destrezza, softball, unihockey, badminton, pallavolo
- teoria:
 - Apparato muscolare e meccanismi energetici
 - Principali gruppi muscolari e relative azioni
 - Metodiche allenamento aerobico e anaerobico
 - I principi delle leve

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