

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 A	Indirizzo	LINGUISTICO	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;
- 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:
  - 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, esercizi di ball handling, ripasso fondamentali palleggio passaggio, tiro da fermo, gioco di squadra
  - SOFTBALL: esercizi di coordinazione e tecnica di base, prese, lanci, battuta con e senza t-ball, gioco con regole adattate
  - BADMINTON, ripasso colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento, gioco doppio.
  - UNIHOCKEY: controllo palla con mazza, passaggi, tiro, brevi percorsi, gioco con regole scolastiche
  - ULTIMATE: esercizi su prese e lanci – gioco
  - CALCIO: gioco all'aperto
  - TENNIS TAVOLO: mini tornei
- Test motori: circuito di destrezza, unihockey, softball, badminton, pallavolo
- Teoria:
  - apparato cardiocircolatorio e respiratorio
  - indice di Ruffier
  - visione video: attività motoria e sportiva (effetti sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio)
  - primo soccorso: allerta, differenza tra emergenza e urgenza - sicurezza ambiente - condotta del soccorritore- responsabilità penale e civile
  - PROGETTO VITA: rianimazione cardio-polmonare teoria e pratica con manichino.
  - alimentazione e sport - equilibrio energetico, IMC-
  - conferenza su "alimentazione sostenibile" –dott. Somaini Matteo

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

---