

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3A	Indirizzo	Marketing	Anno scolastico	2021-2022
Docente	Carchen Michele				

TESTI IN ADOZIONE

"PIÙ MOVIMENTO VOLUME UNICO + EBOOK" Fiorini, Coretti, Bocchi, Chiesa - Ed. Marietti Scuola.

PROGRAMMA SVOLTO

Materiale caricato su classroom per la parte teorica e attività pratiche.

LEZIONI INIZIALI

- Illustrazione protocollo COVID-19

ATTIVITÀ PRATICHE

- Baseball: fondamentali individuali (tiro, presa, battuta, corsa, ruoli e caratteristiche dei giocatori) fondamentali di squadra (tattica della difesa e dell'attacco, il lanciatore, il ricevitore e la rubata) partita
- Esercitazioni con la funicella e per la giocoleria
- Tennis tavolo: impugnatura della racchetta, il servizio e gli scambi di diritto e rovescio gioco in doppio
- Badminton: i fondamentali (la presa della racchetta, il servizio di diritto e di rovescio, tipologie di colpi: clear, smash, drop, drive, lob, net drop), gioco a rete e dal fondo campo, il gioco di doppio, torneo a coppie
- Attività in ambiente naturale: camminata sportiva nella campagna dell'olgiatese, calcio
- Uni-hockey: fondamentali individuali (presa del bastone, tipi di colpi, il passaggio, la conduzione, il tiro, l'uso della sponda); fondamentali di squadra: il "da e vai", il "dai e segui" a 3 (treccia), "dai e cambia". Torneo a 4 squadre.
- Esercitazioni pratiche di resistenza

TEORIA

- Scheda delle attività sportive e motorie praticate
- Baseball: regolamento, giocatori e ruoli (importanza del lanciatore, del ricevitore e della tattica di gioco)
- Badminton: regolamento
- Il linguaggio delle scienze motorie e sportive (assi e piani di riferimento; attitudini, atteggiamenti, posizioni e movimenti).
- Il riscaldamento (scopo, obiettivi, effetti, tipologie)
- Uni-Hockey: regolamento, giocatori e ruoli
- Le capacità condizionali: resistenza, forza, mobilità articolare, velocità (capacità possedute da tutti ma a diversi livelli)
- La resistenza: definizione, organi ed apparati maggiormente coinvolti, classificazione, fattori determinanti, come svilupparla, modificazione fisiologiche; parametro di riferimento F.C., punti di repere arteria radiale o carotidea, posizione anatomica delle arterie e delle vene

EDUCAZIONE CIVICA

Il valore delle regole nello sport e nella vita quotidiana.
Principi di igiene.

Data	14 giugno 2022	Firma docente	Michele Carchen
------	----------------	---------------	-----------------

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.