

**PROGRAMMA SVOLTO**

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----------|---------------|-----------------|---------|
| Disciplina ¹ | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE | | | | |
| Classe | 3 A | Indirizzo | SCIENZE UMANE | 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

- 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 |
|------|------------|---------------|--------------------|