

**PROGRAMMA SVOLTO****TESTI IN ADOZIONE**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 AL	Indirizzo	LINGUISTICO	Anno scolastico	2021/22
Docente	BERNASCONI AUGUSTA				

TESTI IN ADOZIONE

In Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi – *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 con remergometro e cyclette
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale; velocità di reazione, corsa a navetta
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale, agilità, equilibrio, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- 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 e tiro in corsa, gioco di squadra
 - SOFTBALL: esercizi di coordinazione e tecnica di base, prese, lanci, battuta con e senza t-ball, gioco con regole adattate
 - GOBACK: esercizi di coordinazione propedeutici al tennis
 - BADMINTON, ripasso colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento, gioco doppio.
 - TENNIS TAVOLO: mini tornei
 - UNIHOCKEY: controllo palla con mazza, passaggi, tiro, brevi percorsi, gioco con regole scolastiche
 - ULTIMATE: esercizi su prese e lanci - gioco
- Test motori: circuito di destrezza, velocità, unihockey, softball, badminton
- Primo soccorso: ripasso bls-d, pratica RCP con manichino, disostruzione delle vie aeree (neonato, bambino e adulto
- Storia dell'emancipazione femminile nello sport – visione spettacolo teatrale "scatti d'atleta" – approfondimenti individuali

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