

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

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 AU	Indirizzo	<b>SCIENZE UMANE</b>	Anno scolastico	<b>2021/22</b>
Docente	<b>BERNASCONI AUGUSTA</b>				

**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.
- ATTIVITÀ PSICOMOTORIA, educazione sensoriale, esercizi di fiducia e responsabilità, esercizi spazio-temporali, lavoro di gruppo anche operativo.
- 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
  - ❑ 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
- 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
  
- Educazione sensoriale, aspetti e caratteristiche dell'apprendimento motorio, sviluppo psicomotorio
- La motricità infantile (lavori di ricerca su obiettivi specifici di psicomotricità)

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

---