

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4B	Indirizzo	<b>Umanistico</b>	Anno scolastico	<b>2021-2022</b>
Docente	<b>Carchen Michele</b>				

**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 (equilibrio e coordinazione)
- 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: calcio, camminata nell'olgiatese
- Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio, schiacciata); fondamentali di squadra: difesa sulla battuta, ruoli e posizioni, penetrazione dalla seconda linea. Partite
- Pallacanestro: fondamentali individuali (palleggio, passaggi, tiro piazzato, terzo tempo); fondamentali di squadra: difesa a uomo, schema d'attacco in 5 fuori in "dai e vai" con ridimensionamento. Torneo a 4 squadre.
- Pallacanestro e capacità di adattamento: esercitazione
- Yoga: esperienza gestita dall'alunna Pandolfi Chiara

## TEORIA

- Baseball: regolamento, giocatori e ruoli (importanza del lanciatore, del ricevitore e della tattica di gioco)
- Badminton: regolamento
- Pallavolo: regolamento
- Pallacanestro: regolamento
- Le capacità condizionali e le capacità coordinative speciali (ADEORT). Lo schema corporeo. Gli schemi motori di base. Le capacità motorie. Le abilità motorie. Il movimento ed i movimenti. La capacità di apprendimento motorio (attenzione, motivazione e memoria), definizione, modalità di apprendimento (PICCI)

**EDUCAZIONE CIVICA**

Integrazione razziale: visione del film "Invictus" e riflessioni.

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

<sup>1</sup> 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.