

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 A U	Indirizzo	SCIENZE UMANE	Anno scolastico	2022/23
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 con l'uso di piccoli carichi o carico naturale.
- 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:
 - BADMINTON (teoria e tecnica di base); colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento e gioco singolo.
 - PALLAVOLO (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, servizio dal basso, schemi di difesa e di ricezione, regolamento e gioco di squadra.
 - PALLACANESTRO (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, arresti, diversi tipi di passaggio, tiro da fermo, regolamento e gioco di squadra.
 - SOFTBALL (tecnica di base); prese, lanci, passaggi, battuta, gioco di squadra con t-ball. Ruolo di attacco e difesa.
 - UNIHOCKEY: controllo palla con mazza, passaggi, tiro, brevi percorsi, gioco con regole scolastiche
 - TCHOUKBALL: gioco con regole scolastiche
 - Test motori: pallacanestro, pallavolo, funicella, circuito di unihockey, badminton.
- Elementi teorici riguardanti:
 - Contenuti e competenze della disciplina
 - Apparato scheletrico e articolare
 - Tutela della salute: principi
 - Analisi della postura e dei difetti posturali (paramorfismi e dimorfismi): dorso curvo, lordosi, scoliosi, piede piatto, valgismo e varismo
 - Assi, piani e nomenclatura
 - Tecnica, tattica e regole di pallavolo
 - Tecnica, tattica e regole di pallacanestro
 - Tecnica, tattica e regole scolastiche di unihockey
 - Tecnica, tattica e regole di badminton – gioco singolo
 - Tecnica, tattica e regole del softball

Data	08.06.2023	Firma docente	Augusta Bernasconi
------	------------	---------------	--------------------