

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	2 A	Indirizzo	SCIENTIFICO	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, equilibrio, agilità, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- Giochi pre-sportivi
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
 - A. BADMINTON colpi fondamentali: ripasso clear, drop, smash, servizio, regolamento, tecnica e tattica del gioco doppio (teoria e pratica), torneo.
 - B. PALLAVOLO fondamentali individuali con palla: ripasso palleggio, bagher, servizio dal basso, impostazione servizio dall'alto, impostazione schiacciata e muro, regolamento, gioco di squadra con ruoli
 - C. PALLACANESTRO palleggio, passaggi, tiro da fermo, terzo tempo, tiro da 3 punti, difesa a uomo, gioco
 - D. FLAG FOOTBALL: esercizi di coordinazione spazio temporale, impostazione gioco
 - E. MADBALL: Esercizi di prontezza e tempismo, gioco con regole scolastiche
 - F. ATLETICA LEGGERA: salto in alto (stile Fosbury)
 - G. CALCIO: attività all'aperto- gioco con regole scolastiche
 - H. TENNIS TAVOLO: mini tornei
- Test motori: elevazione, pallacanestro, badminton, pallavolo, salto in alto
- teoria:
 - Apparato muscolare e meccanismi energetici
 - Principali gruppi muscolari e relative azioni
 - Metodiche allenamento aerobico e anaerobico
 - I principi delle leve
 - Apprendimento motorio
 - Sport e inclusione: paralimpiadi – analisi di figure significative
 - Visione film Coach Carter

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