

**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	3 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;
- 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: dogeball, palla avvelenata
- 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, terzo tempo, tiro da 3 punti, difesa a uomo, gioco di squadra
 - BADMINTON, ripasso colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento, gioco singolo e doppio
 - UNIHOCKEY: controllo palla con mazza, passaggi, tiro, brevi percorsi, gioco con regole scolastiche
 - FLAG FOOTBALL: esercizi su presa e valutazione spazio temporale, gioco
 - MADBALL: esercizi di prontezza e tempismo, gioco con regole scolastiche
 - ATLETICA LEGGERA: Salto in alto stile fosbury – getto del peso
 - TCHOUKBALL: esercizi su prese, lanci e tiro – gioco
 - QUADRO SVEDESE e SPALLIERA: esercizi di irrobustimento, esercizi propedeutici all'arrampicata, esercizi di salita
 - CALCIO: gioco con regole scolastiche
 - TENNIS: impostazione colpo diritto, rovescio e servizio
 - TENNIS TAVOLO: gioco doppio
- Test motori: badminton, salto in alto, lancio palla medica, pratica bls, pallavolo, pallacanestro
- Teoria:
 - apparato cardiocircolatorio e respiratorio
 - indice di Ruffier
 - visione video: attività motoria e sportiva (effetti sugli apparati cardiocircolatorio e respiratorio)
 - primo soccorso: allerta, differenza tra emergenza e urgenza - sicurezza ambiente - condotta del soccorritore- responsabilità penale e civile
 - bls/d: rianimazione cardio-polmonare teoria e pratica con manichino.

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