

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

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 A L	Indirizzo	LINGUISTICO	Anno scolastico	2022/23
Docente	BERNASCONI AUGUSTA				

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 finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale; velocità di reazione,
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale, agilità, equilibrio, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
 - PALLAVOLO ripasso fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, muro, servizio dal basso e dall'alto, schiacciata, gioco con ruoli specifici, regole gioco di squadra.
 - PALLACANESTRO, esercizi di ball handling, ripasso fondamentali palleggio passaggio, tiro da fermo e tiro in corsa, tiro da tre punti, difesa a uomo, gioco di squadra
 - BADMINTON, ripasso colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento, gioco doppio e singolo.
 - 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
 - Grandi attrezzi: TRAVE: esercizi di equilibrio
 - GO BACK - TENNIS: impostazione tecnica diritto, rovescio, servizio – gioco con regole scolastiche
 - SOFTBALL: ripasso tecnica lancio e passaggi, gioco

-Test motori: badminton, salto in alto, lancio palla medica, pallavolo, pallacanestro

-Sport e inclusione: - le Paralimpiadi

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