

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

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	4 A U	Indirizzo	<b>SCIENZE UMANE</b>	Anno scolastico	<b>2022/23</b>
Docente	<b>BERNASCONI AUGUSTA</b>				

**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, corsa a navetta
- 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
  - TCHOUKBALL: esercizi su prese, lanci e tiro – gioco
  - ATLETICA LEGGERA: Salto in alto stile fosbury – getto del peso
  - Grandi attrezzi: TRAVE, QUADRO SVEDESE, SPALLIERA: esercizi di equilibrio, esercizi di irrobustimento, esercizi propedeutici all'arrampicata, esercizi di salita
  - TENNISTAVOLO: mini torneo

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

-Ripasso procedura BLS-D e disostruzione vie aeree

-La psicomotricità: analisi delle tappe dello sviluppo psicomotorio – educazione sensoriale e propriocettiva

-Sport e inclusione: visione film "Race" - le paralimpiadi

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



Istituto d'Istruzione Superiore Statale "G. TERRAGNI"- Olgiate Comasco

**PROGRAMMA SVOLTO**