



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1ALS	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2019 - 2020

Parte pratica

Ginnastica generale:

- Mobilizzazione articolare delle principali articolazioni, in cammino e sul posto, in piedi ed a terra.
- esercizi di scioltezza e di stretching.
- esercizi di destrezza e di coordinazione;
- esercizi di potenziamento muscolare generale;
- avviamenti motori con variazione di andature;
- esecuzione di test motori.

Pallacanestro:

- esercizi di sensibilizzazione e di controllo della palla.
- fondamentali individuali di base: palleggio dx e sx, sul posto, in cammino ed in corsa, avanti e indietro; passaggi teso e schiacciato .
- tiro libero .
- esercizi combinati con palleggi, passaggi e tiri.
- partite con applicazione delle regole del gioco, 3c3 , 4c4 e 5c5.

Pallavolo:

- esercizi per il controllo della palla .
- fondamentali individuali di base: palleggio con i compagni ed a muro.
- partite con applicazione delle regole del gioco.

Atletica leggera:

- esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata dietro, scatti, balzi, allunghi.
- salto in alto: stile Fosbury, tecnica e didattica del salto dorsale. Prova di Salti
- velocità : m30.
- spiegazione dei regolamenti di gara.

Goback:

- utilizzo delle manopole del goback, con esercizi di sensibilizzazione.
- esercizi a coppie, a file.

Calcetto:

- partite con applicazione delle regole del gioco.

Palla-prigioniera:

- partite con applicazione delle regole del gioco.

Tennis tavolo:

-esercizi a coppie ed a quattro. Gioco

Badminton:

- esercizi a coppie, con passaggi del volano

Attrezzi alternativi:

-utilizzo dei pedalò, nella ricerca di nuovi equilibri.

-salti alla corda.

Parte teorica:

- utilizzo di un quaderno di materia; - registrazione dei tests personali; - regole di comportamento da attuare in palestra (vestiario adatto, esoneri, giustifiche, rispetto degli attrezzi.....).

- utilizzo del libro e di fotocopie sulla pallacanestro , sulla pallavolo : spiegazione teorica dei fondamentali di gioco ,e dei regolamenti .

- Verifica scritta.

Nella **Didattica a distanza** attuata da Marzo a Maggio, a causa dell'Emergenza Sanitaria, è stata affrontata la parte teorica della pallavolo, con relativa verifica a quiz. I voti insufficienti sono poi stati recuperati con interrogazioni orali.

Per la parte pratica: inviate delle schede pratiche di lavoro, da provare ed eseguire con il controllo dell'insegnante, in videolezioni.

Cesano Maderno, 12- 06 -2020	Firma Docente	Giacinta Pederzani
------------------------------	---------------	--------------------