



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	2 ALG	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	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 pratici.

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, cambi di mano; cambio di senso; passaggi teso, schiacciato e baseball.
- esercizi di entrate a canestro, da dx e sx, in spinta su un arto e con arresto ad un tempo.
- tiri liberi;
- partite con applicazione delle regole del gioco: 5c 5; 4c 4.

Pallavolo:

- esercizi per il controllo della palla .
- fondamentali individuali di base: palleggio, bagher, battute di sicurezza ed a tennis.
- esercizi combinati di palleggio e bagher; di battute e ricezione.
- 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. Salti con misurazione.
- velocità : m 30.
- resistenza, m 1000.
- spiegazione dei regolamenti di gara.

Pallaprigioniera:

- gioco a squadre. Partite con applicazione delle regole del gioco.

Badminton:

- esercizi a coppie, con passaggi del volano.

Tennis tavolo:

- esercizi a coppie ed a quattro. Partite.

Attrezzi alternativi:

-utilizzo dei pedalò, dei trampoli, nella ricerca di nuovi equilibri.  
-utilizzo delle corde per saltare.

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 e sulla pallavolo : spiegazione teorica dei fondamentali di gioco e dei regolamenti .  
-I piani del corpo umano; -Nomenclatura (le parti del corpo; gli schemi posturali). - Verifica scritta.

Nella **Didattica a distanza** attuata da Marzo a Maggio, a causa dell'Emergenza Sanitaria, è stata affrontata la parte teorica della pallavolo , dei piani del corpo umano, degli schemi posturali, 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
------------------------------	---------------	--------------------