



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3 BLS	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;
- esecuzioni 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, passaggi teso, schiacciato e baseball.
- tiro libero.
- tiro da 3 punti; arresto ad un tempo.
- treccia ; terzo tempo da dx e sx
- dai e vai; - dai e segui
- 1c1; 3c3; 4c4; 5c5.
- esercizi combinati con palleggi, passaggi e tiri laterali.
- esercizi in contropiede a 3.
- partite con applicazione delle regole del gioco.

Pallavolo:

- esercizi per il controllo della palla .
- fondamentali individuali di base: palleggio, bagher, battute di sicurezza ed a tennis,
- esercizi preparatori alla schiacciata.
- esercizi di 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.

Pallatamburello:

-esercizi a coppie ed a gruppi.

Calcetto:

- partite con applicazione delle regole del gioco, per un gruppo di studenti, con altra classe.

Tennis tavolo:

- esercizi a coppie ed a 4. Gioco

Badminton:

- esercizi a coppie ed a 4. Passaggi del volano in cerchio.

Unihockey:

- partite con applicazione delle regole del gioco.

Attrezzi alternativi:

-utilizzo dei pedalò, 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 .- Il salto in alto : la tecnica e le regole di gara.
- Verifica scritta.

Nella **Didattica a distanza** attuata da Marzo a Maggio, a causa dell'Emergenza Sanitaria, è stata affrontata la parte teorica della pallavolo e del salto in alto, con relativa verifica a quiz.

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
--------------------------------	---------------	--------------------