



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	4 ALG	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 pratici.

Atletica leggera:

- esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata dietro, scatti, balzi, allunghi.
- velocità : m 30 .
- resistenza : m 1000.
- spiegazione dei regolamenti di gara.

Pallamano:

- esercizi di passaggi e presa; di palleggio e passaggi; di tiro in porta in salto; di passaggi e tiro in porta.
- Gioco, con applicazione delle regole ; 4c4 , 5c5.

Calcetto:

- esercizi per il controllo della palla, con piedi, ginocchia, testa; esercizi singoli ed a coppie.  
Tiri in porta. – Passaggi avanti, indietro e laterali. – Combinazione di controllo della palla in slalom, con passaggi e tiro in porta.
- partite con applicazione delle regole del gioco.

Calcio-tennis:

- esercizi a gruppi. Gioco.

Ginnastica Artistica:

- utilizzo della pedana elastica.
- esecuzione di salti a pennello; divaricato; raccolto; con mezzo giro, carpiato.

Tennis tavolo:

- esercizi a coppie ed a quattro. Gioco.

Tennis :

- esercizi a coppie ed a quattro. Gioco.

Badminton:

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

Pallavolo:

-esercizi a coppie, in cerchio. Partite.

Pallaprigioniera:

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

Attrezzi alternativi:

-utilizzo 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 pallamano , sul calcetto e sul salto in lungo : 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 e del salto in alto, 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
--------------------------------	---------------	--------------------