



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	4 BLS	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2020- 2021

Data l'Emergenza Sanitaria si sono alternati periodi in presenza a periodi in DDI.

**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 alcuni test.

Atletica leggera:

- esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata dietro, scatti, balzi, allunghi.
- salto in lungo: esercizi per lo stacco e l'arrivo, coordinando l'uso delle braccia.
- velocità : m 30.
- spiegazione dei regolamenti di gara.

Calcetto:

- Tiri in porta. – Passaggi avanti. – Combinazione di controllo della palla in slalom tra i coni, con tiro in porta.
- partite con applicazione delle regole del gioco, solo a fine anno.

Tennis tavolo:

- esercizi a coppie ed a quattro. Partite.

Pallacanestro:

- esercizi di tiri a canestro. Partita, solo a fine anno.

Pallavolo:

- esercizi a coppie e in cerchio.

Parte teorica:

- utilizzo di un quaderno di materia; - registrazione dei tests personali; - regole di comportamento da attuare in palestra ( vestuario adatto, esoneri, giustifiche, rispetto degli attrezzi.....) anche con le indicazioni del protocollo da seguire per l’Emergenza Sanitaria.
- utilizzo del libro e di allegati inviati su classroom, sulla pallamano , sul calcetto e sul salto in lungo : spiegazione teorica dei fondamentali di gioco e dei regolamenti.
- Visioni video sugli argomenti trattati.
- Verifica scritta.

Nella **Didattica a distanza**, a causa dell’Emergenza Sanitaria, è stata affrontata la parte teorica della pallamano, del calcio a cinque e del salto in lungo, con relativa verifica a quiz. Per la pallamano la verifica è stata svolta su classroom .Per il calcio a cinque e il salto in lungo la verifica si è svolta in presenza. I voti insufficienti sono poi stati recuperati con ripetizione della verifica e con interrogazioni orali. Per la parte pratica online: esercizi guidati di mobilità e stretching , da seduti e in piedi . Inviati anche dei link con esercizi , da guardare ed eseguire .

Libro di materia utilizzato:

“ Nuovo Praticamente Sport” Autori : Del Nista, Parker, Tasselli  
Editore: G.D’Anna.

\* Per il debito a settembre:

è previsto un colloquio orale sugli argomenti svolti durante l’anno scolastico, sia teorici che pratici. Portare il quaderno di materia. Consegnare una ricerca scritta su un argomento trattato, teorico o pratico, e inviarla su classroom entro il 30 Agosto.

Cesano Maderno, 05 - 06 - 2021	Firma Docente	Giacinta Pederzani
--------------------------------	---------------	--------------------