



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	3 ALG	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	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;
- esecuzioni di test pratici.

Pallacanestro:

- condivisione di video in DDI, sui fondamentali del gioco ed esecuzioni di partite.
- con il rientro in palestra, esercizi di tiro a canestro.

Pallavolo:

- condivisione di video in DDI, sui fondamentali del gioco ed esecuzioni di partite.
- con il rientro in palestra, esercizi sui fondamentali individuali di base: palleggio, bagher, battute di sicurezza ed a tennis.
- esercizi preparatori alla schiacciata.

Atletica leggera:

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

Calcetto:

- passaggi e tiri in porta, per un gruppo di studenti.

Tennis tavolo:

- esercizi a due . Prova di partita.

Badminton:

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

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.....),nel rispetto dei protocolli per l’Emergenza Sanitaria.
- utilizzo del libro e di allegati inviati in classroom, su:
- pallacanestro e pallavolo : spiegazione teorica dei fondamentali di gioco ,e dei regolamenti.
- Il salto in alto : la tecnica e le regole di gara.
- Visione di video sugli argomenti trattati.
- Verifica scritta.

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

Nella **Didattica a distanza**, a causa dell’Emergenza Sanitaria, è stata affrontata la parte teorica della pallacanestro, della pallavolo e del salto in alto, con relativa verifica a quiz. Per la pallacanestro la verifica è stata svolta su classroom .Per la pallavolo ed il salto in alto 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: inviati dei link con esercizi , da provare ed eseguire .

- * Per un eventuale 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, 08 - 06 - 2021	Firma Docente	Giacinta Pederzani
--------------------------------	------------------	--------------------