



PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE	1ALG	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2020 - 2021

Con 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 test motori.

Pallacanestro:

- condivisione di video in DDI, su origine del gioco, regole ed infrazioni , esecuzioni di esercizi con la palla e di partite.
- con il rientro in palestra, esercizi di tiro a canestro.

Pallavolo:

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

Atletica leggera:

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

Goback:

- utilizzo delle manopole del goback, con esercizi di sensibilizzazione a muro
- esercizi a coppie
- prova di partita.

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 dell’origine del gioco, dei regolamenti, delle infrazioni.
- Goback: spiegazione teorica del regolamento del gioco.
- Visioni video sugli argomenti trattati.
- Verifica scritta.

Libro di materia utilizzato: “ Il corpo e i suoi linguaggi” 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 goback, con relativa verifica a quiz. Per la pallacanestro la verifica è stata svolta su classroom. Per pallavolo e goback la verifica si è svolta in presenza. I voti insufficienti sono poi stati recuperati con interrogazioni orali.
Per la parte pratica online: esercizi guidati di mobilità e stretching , da seduti e in piedi .

- * 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, 03 - 06 - 2021	Firma Docente	Giacinta Pederzani
--------------------------------	---------------	--------------------