



**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	1ALG	DISCIPLINA	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE
DOCENTE	Prof. Pederzani Giacinta	A.S.	2021 - 2022

**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:

- 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, laterale; passaggi teso e schiacciato .
- tiro libero .
- esercizi combinati con palleggi, passaggi e tiri.
- partite con applicazione delle regole del gioco.

Pallavolo:

- esercizi per il controllo della palla .
- fondamentali individuali di base: palleggio con i compagni ed a muro, bagher, battute di sicurezza.
- gioco dei tre passaggi, quale propedeutico.
- partite con applicazione delle regole del gioco.

Atletica leggera:

- esercizi specifici di preatletica generale: skip, calciata dietro, scatti, balzi, allunghi.
- salto in alto: stile Laterale e Fosbury, tecnica e didattica del salto dorsale. Salti con misurazione.
- velocità : m 50, m30.
- getto del peso: lanci laterali, con traslocazione; misurazione dei lanci.
- spiegazione dei regolamenti di gara.

Goback:

- utilizzo delle manopole del goback, con esercizi di sensibilizzazione.
- esercizi a coppie, a file, ed a squadre. Partite.

Frisbee (Ultimate):

- esercizi di passaggi, a coppie.

Calcetto:

- esercizi di tiro in porta.
- partite con applicazione delle regole del gioco.

Palla-prigioniera:

- partite con applicazione delle regole del gioco.

Tennis tavolo:

- esercizi a coppie ed a quattro. Gioco

Badminton:

- esercizi a coppie, con passaggi del volano

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 con invio sulla mail istituzionale, sulla pallacanestro , sulla pallavolo e sul goback : spiegazione teorica dei fondamentali di gioco e dei regolamenti.
- Verifica scritta.

\* 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, sia teorico che pratico, e consegnarla in centralino a scuola per il 30 Agosto.

Cesano Maderno, 08- 06 - 2022	Firma Docente	Giacinta Pederzani
Firme studenti		