

Anno scolastico 2019_/2020_

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina Scienze Motorie e Sportive Docente Emilio Bianchi

Classe 1 sez. G Indirizzo Liceo Scienze Umane

1. Testo utilizzato: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa "Più Movimento" Dea Scuola
2. Programma svolto:

PALLAVOLO: fondamentali individuali: tecnica ed esercitazione del palleggio, del bagher, della schiacciata, del muro e della battuta. Fondamentali di squadra, la composizione della squadra, teoria dei posti, la ricezione, schemi semplici di attacco dei difesa, schemi semplici di ricezione, la partita. Cenni al regolamento tecnico.

PALLACANESTRO: fondamentali individuali: tecnica, esecuzione ed esercitazione del palleggio con la mano destra e sinistra, l'arresto ad uno e a due tempi, il giro, il passaggio a due mani dal petto, il passaggio a due mani sopra la testa, battuto a terra, sottomano e tipo baseball; il terzo tempo, il tiro in sospensione ad una mano, staffette a due o più squadre. Il gioco organizzato in spazi ristretti: due contro due, tre contro tre, la partita. Cenni al regolamento tecnico.

PALLAMANO: fondamentali individuali. Esecuzione ed esercitazione di: passaggio ad una mano, sottomano, battuto a terra e il lancio. Il tiro da fermo, in movimento e in elevazione. Fondamentali di squadra: la composizione della squadra, il ruolo dei giocatori e i loro compiti, il ruolo del portiere, la partita. Cenni al regolamento tecnico.

ATLETICA LEGGERA: avviamento alla resistenza e preparazione alla corsa campestre. I 400 metri, la velocità (60 e 100 metri), il salto in alto, il salto in lungo, lancio del perso, lancio del disco, lancio del giavellotto e lancio del martello.

POTENZIAMENTO MUSCOLARE: attività di potenziamento muscolare a carico naturale, utilizzo di piccoli pesi come manubri o bottiglie di acqua. Esercizi con il bastone, esercizi con gli elastici, gli appoggi Bauman, il Kettlebell.

GINNASTICA POSTURALE: esercizi di tonificazione muscolare a carico naturale per migliorare la postura. Il potenziamento degli addominali e lo stretching. Attività valutativa: test motori e presentazione di proposte pratiche a valenza didattica. Prove scritte e verifiche orali.

GINNASTICA AEROBICA: i BPM, la scelta musicale, esercizi a tempo di musica e realizzazione di piccole coreografie lavorando a gruppi

Follonica, li 4 Giugno 2020	Firma docente
	prof. Emilio Bianchi
	FIRME ALUNNI
