



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

Anno scolastico 2019/2020

PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** Docente **ALLEGRINI SIMONETTA**

Classe 2 sez. B Indirizzo LSA

1. Testo utilizzato: Non ancora adottato
2. Programma svolto: **GIOCHI SPORTIVI Pallavolo**: Fondamentali individuali: tecnica ed esecuzione del palleggio, bagher, battuta in sicurezza e dall'alto, schiacciate. Fondamentali di squadra: composizione della squadra e i diversi ruoli, teoria dei posti e le rotazioni. La ricezione. La partita. Cenni di regolamento tecnico. **Pallacanestro**: Fondamentali individuali: palleggio con mano dx e sx, passaggi a due mani dal petto, da sopra la testa, battuto a terra, tiro a una mano, palleggi e passaggi in corsa. Gioco organizzato di 1 contro 1, 2 contro 2. La partita. Cenni di regolamento tecnico. **Unihockey** : Fondamentali individuali: controllo della palla con la mazza, passaggio, tiro. Gioco organizzato di 1 contro 1, 2 contro 2. La parata in porta. La partita. Cenni di regolamento tecnico. **Pallamano** : Propedeutica al gioco con passaggi a una e due mani, tiro a una mano in porta. Gioco organizzato di 1 contro 1, 2 contro 2. La parata in porta. Propedeutica alla partita mediante l'esecuzione del 'Gioco dei 5 passaggi'. Cenni di regolamento tecnico. **Ultimate**: esercitazioni sui passaggi del freesby in forma statica e dinamica. Fondamentali individuali: tecnica ed esecuzione del lancio e



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

della ricezione presentazione del gioco a squadra. **Calcetto:** controllo della palla a terra, partita.

3. **GIOCHI E SPORT TRADIZIONALI** **Pallatamburello:** Fondamentali individuali: tecnica ed esecuzione del passaggio di dritto e rovescio, in volo e con rimbalzo a terra. Fondamentali di squadra: composizione della squadra, teoria dei posti e rotazioni. La partita. **Partecipazione al Torneo di plesso/Istituto. Palla prigioniera**

4. **ATLETICA LEGGERA** Presentazione e approccio al gesto tecnico nelle discipline della velocità con e senza la partenza dai blocchi, salto in lungo, salto in alto, ostacoli, corsa di resistenza..

5. **ESERCITAZIONI** **Stretching** come fase di riscaldamento. **Percorsi e circuiti :** coordinazione, equilibrio, mobilità, potenziamento a carico naturale. **Mini-tornei** mono e pluridisciplinari

6. **VALUTAZIONE** Presentazione di percorsi polifunzionali da effettuare con buona velocità.

7. (Dal 23 marzo 2020) **DAD** : **Classroom** : condivisione di schede operative di attività posturale, stretching, potenziamento generale **Meet** : conversazioni e condivisione di percorsi operativi. **Attività valutativa:** creazione di un video di 1'30"/2"- presentazione di proposta operativa



UNIONE EUROPEA

FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO-FESR

pon
2014-2020



MIUR

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

Follonica 07/06/2020

Firma docente
(prof. Simonetta Allegrini)

FIRME ALUNNI