

**Anno scolastico 2019\_/2020\_**

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**Disciplina Scienze Motorie e Sportive      Docente Emilio Bianchi**

**Classe 4 sez. A      Indirizzo Liceo Scientifico**

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 e 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.

---

Sede Legale: Via De Gasperi n. 8 - Tel. 0566 57695 - Fax 0566 57693 - Sede Liceo: Via De Gasperi n. 6 - Tel. 0566 57688 - Fax 0566 50462

C.F. 81003250537 - Codice meccanografico: GRIS001009

WEB: [www.isufol.net](http://www.isufol.net) – e-mail PEC: [gris001009@pec.istruzione.it](mailto:gris001009@pec.istruzione.it) - e-mail Intranet: [gris001009@istruzione.it](mailto:gris001009@istruzione.it)



**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.

Follonica, li 4 Giugno 2020

Firma docente  
prof. Emilio Bianchi  
FIRME ALUNNI