



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 4 sez.B Indirizzo LSA**

1. Testo utilizzato: Fiorini, Bocchi, Coretti, Chiesa " Più movimento" Ed. Marietti

### **USO DELLA PALESTRA IN COMPRESENZA CON LA CLASSE 4ªA PER L'INTERO A.S.**

2. Programma svolto: **GIOCHI SPORTIVI Pallavolo**: Fondamentali individuali: tecnica ed esecuzione del palleggio, bagher, battuta in sicurezza e dall'alto.. Fondamentali di squadra: composizione della squadra e i diversi ruoli, teoria dei posti e le rotazioni. La ricezione .La schiacciata. La partita. Cenni di regolamento tecnico. Partecipazione al Torneo d'Istituto **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, lancio tipo baseball, arresto a 1 e 2 tempi, palleggi e passaggi in corsa . Gioco organizzato di 1 contro 1, 2 contro 2, 3 contro 3. **Pallamano** : Fondamentali individuali: palleggio con mano dx e sx, passaggi a una e due mani, battuto a terra, tiro a una mano in porta. Gioco organizzato di 1 contro 1, 2 contro 2. La parata in porta. Gioco propedeutico dei 5 passaggi. 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. **Calcetto**: controllo palla, passaggi, stoppate.Partite **Ultimate**:

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)



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

esercitazioni sui passaggi del freesby in forma statica e dinamica. Fondamentali individuali: tecnica ed esecuzione del lancio e della ricezione, gioco a squadra.

4. **ATLETICA LEGGERA** preparazione ai GS nelle discipline del salto in lungo, salto in alto, passaggio degli ostacoli, velocità, lancio del peso.

5. **TEORIA** Schemi motori di base, Capacità coordinative, capacità condizionali: forza, velocità, resistenza.

6. **ATTIVITA' VALUTATIVA** Prova scritta sulle argomentazioni studiate. Percorsi polifunzionali da effettuare con buona velocità. .

7. (Dal 19 marzo 2020) **DAD** : **Classroom** : condivisione di schede operative di attività posturale, stretching, potenziamento generale, yoga. **TEORIA**: I principi dell'allenamento, Le fasi dell'allenamento: il riscaldamento. **Meet** : conversazioni e condivisione di percorsi operativi. **Attività valutativa**: creazione di un video di 2/30"/3": presentazione di una proposta operativa ( mobilità articolare, potenziamento con e senza sovraccarico, stretching )

Follonica 08/06/2020.....

Firma docente  
(prof. Simonetta Allegrini)

FIRME ALUNNI



UNIONE EUROPEA

FONDI  
STRUTTURALI  
EUROPEI

pon  
2014-2020

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



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