

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Docente: Pasini Monica

Condizionamento organico:

1. Corsa con variazione di ritmo
2. Esercizi di mobilità articolare generale e localizzato
3. Esercizi di tonificazione a carico della muscolatura di arti superiori, inferiori e addominali.

Atletica leggera:

1. Corsa
2. Velocità
3. Resistenza
4. Salto in alto (frontale all'italiana)
5. Esercizi di allungamento muscolare per i grandi gruppi muscolari e i diversi segmenti corporei
6. Esercitazioni sulle andature di base: skip, calciato etc. nelle loro combinazioni coordinative.

Ballo country in linea:

1. Elettric stomp
2. Yes

Giochi pre-sportivi e sportivi

1. Dodgeball
2. Cicoball
3. Netzbball
4. Goback
5. Offball
6. Pallavolo

Pallavolo:

1. Fondamentali individuali: il palleggio
2. Gioco di squadra su campo normale.

Esercizi di coordinazione generale:

1. Esercizi di salti con la funicella individuali e in gruppo
2. Salto con la funicella individuale in un tempo dato
3. Esercizi di coordinazione intersegmentaria, esercizi di coordinazione oculo-manuale
4. Esercizi di tenuta per eseguire la candela

Corso di scherma

Teoria:

1. Lettura del regolamento per accedere in palestra;
2. La nomenclatura dei segmenti corporei
3. Assi e piani del corpo umano
4. Movimenti fondamentali
5. Lo scheletro: ossa dell'apparato locomotore
6. Il campo di atletica
7. Il movimento dalla preistoria alla nascita delle Olimpiadi

Visione filmica:

Tematica: lo sport come strumento di realizzazione personale e di gruppo "Cool runnings".

Metodologia:

La metodologia utilizzata è stata quella della ricerca personale, partendo dalle proprie capacità di base fino ad arrivare al gesto tecnico finale.

Mezzi e strumenti:

Libro di testo, articoli di giornale, video, documenti video, link motori, presentazioni in Power Point.

Spazi utilizzati:

Palestra, spazi esterni alla scuola, campo di calcetto dell'oratorio di Longuelo, parco di Loreto e di Longuelo.

Verifiche e valutazioni:

Le verifiche sono state di tipo sommativo pratiche e teoriche.

Bergamo 5/06/2024

La docente

f.to prof.ssa Monica Pasini

f.to Gli studenti rappresentanti di classe