

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE SPORTIVE

Docente: Pasini Monica

Condizionamento organico:

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

Atletica leggera:

1. Corsa di lunga durata a bassa intensità
2. Salto in lungo
3. Esercizi di allungamento muscolare per i grandi gruppi muscolari e i diversi segmenti corporei
4. Esercitazioni sulle andature di base: skip, calciato etc. nelle loro combinazioni coordinative.

Giochi pre-sportivi e sportivi :

1. Dodgeball
2. Pallavolo
3. Baskin.

Ginnastica artistica:

1. Capovolte avanti
2. Rotolamenti laterali.

Pallavolo:

1. Fondamentali individuali (esercitazioni su palleggio, bagher e battuta dal basso)
2. Esercitazioni nei diversi fondamentali
3. Gioco di squadra su campo normale con posizioni e coperture.

Esercizi di coordinazione generale:

1. Esercizi di coordinazione generale con la funicella
2. Esercizi di coordinazione oculo-manuale.

Pallacanestro:

1. Ripasso fondamentali individuali (esercitazione su palleggio, tiro e passaggio)
2. Gioco: da 1vs1 a 3vs3

Ballo country

Yes

Teoria:

1. Lettura del regolamento della palestra;
2. Assunzione di comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra e con i compagni
3. La postura
4. Salute e benessere: i paramorfismi e i dimorfismi
5. Il movimento come prevenzione
6. Esercizi di educazione posturale.

Visione filmica:

Tematica: Il ballo come strumento di comunicazione personale e di gruppo
Visione del film: "Ti va di ballare?"

Attività sportive d'istituto: a libera partecipazione (Sci; Nuoto; Orienteering; Atletica leggera; Badminton; Softball)

Bergamo 3/06/2024

f.to dai rappresentanti degli studenti

f.to dalla docente

