

## **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. Salto in lungo
4. Esercizi di allungamento muscolare per i grandi gruppi muscolari e i diversi segmenti corporei
5. Esercitazioni sulle andature di base: skip, calciato etc. nelle loro combinazioni coordinative.

### **Giochi pre-sportivi e sportivi**

1. Dodgeball
2. Pallavolo
3. Basket

### **Pallavolo:**

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

### **Pallacanestro:**

1. Palleggio
2. Tiro
3. Passaggi
4. 3vs3

### **Esercizi di coordinazione generale:**

1. Esercizi di salti con la funicella individuali
2. Esercizi di salti con la funicella in coppia
3. Esercizi di coordinazione inter segmentaria, esercizi di coordinazione oculo-manuale
- 4.

### **Spalliera:**

1. Conoscenza dei diversi modi di utilizzo dell'attrezzo
2. Esercizi di coordinazione, potenziamento e mobilizzazione
3. Progressione alla spalliera: esercizio in coppia

### **Teoria:**

1. Lettura del regolamento per accedere in palestra;
2. La postura
3. Salute e benessere: la postura, i paramorfismi e i dismorfismi
4. Il movimento come prevenzione
5. Esercizi di educazione posturale

### **Visione filmica:**

Tematica: Il ballo come strumento di comunicazione personale e di gruppo

Visione del film: "Ti va di ballare?".

**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 3/06/2024

La docente

f.to prof.ssa Monica Pasini

f.to Gli studenti rappresentanti di classe