

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 potenziamento generale e localizzato
4. Esercizi di tonificazione a carico della muscolatura di arti superiori, inferiori e addominali.

Atletica leggera:

1. Esercizi di allungamento muscolare per i grandi gruppi muscolari e i diversi segmenti corporei
2. Esercitazioni sulle andature di base: skip, calciato etc. nelle loro combinazioni coordinative
3. Salto in alto: tecnica Fosbury..

Spalliera:

1. Conoscenza delle differenti modalità di utilizzo dell'attrezzo
2. Esercizi di potenziamento, coordinazione e mobilizzazione
3. Esercizio a coppie di combinazione di figure.

Giochi pre-sportivi e sportivi

1. Dodgeball
2. Pallavolo.

Pallavolo:

1. Fondamentali individuali (esercitazioni su palleggio, bagher, servizio)
2. Esercitazioni nei diversi fondamentali
3. Battuta dall'alto e dal basso
4. Posizioni in campo con alzatore in zona 2 e coperture
5. Alzatore fisso in zona due e relativi cambi..

Esercizi di coordinazione generale:

1. Esercizi di coordinazione generale con la funicella
2. Esercizi di coordinazione inter segmentaria, esercizi di coordinazione oculo-manuale.

Ginnastica artistica

1. Elementi base: prove di candela e ponte
2. Capovolta avanti
3. Introduzione alla verticale a due appoggi.

Corso CLIL: scherma

1. Ripasso elementi base
2. Arbitraggio in lingua

Teoria:

1. Le capacità condizionali e l'allenamento
2. L'alimentazione

Visone filmica

1. "Il sapore della vittoria" il valore dello sport nel superare le barriere culturali di sesso, razza e religione
2. "Super size me" viaggio nel mondo dei fast food e di Mc Donald

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, link motori, presentazioni in Power Point.

Spazi utilizzati:

Palestra, spazi all'aperto, campo di calcio di Loreto, parco di Loreto e parco Goisis

Verifiche e valutazioni:

Le verifiche sono state di tipo sommativo pratiche e teoriche.

Bergamo 04/06/2024

La docente

f.to: prof.ssa Monica Pasini

f.to: Gli studenti rappresentanti di classe