

## **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. Getto del peso.

### **Acrosport:**

1. Figure base: portatore e volteggiatore
2. Posizioni di equilibrio, di tenuta (statiche e dinamiche)
3. Prese
4. Combinazione di figure
5. Svolgimento di un esercizio con passaggi dalle diverse posizioni.

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

1. Cicoball
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, ponte
2. Introduzione alla verticale a due appoggi.

### **Corso di Taiji chi, Qui gong e ventaglio**

#### **Teoria:**

1. Il linguaggio del corpo: la comunicazione non verbale
2. Il doping

### **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