



**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE				
Classe	1 A	Indirizzo	<b>SCIENTIFICO</b>	Anno scolastico	<b>2018/19</b>
Docente	<b>FUSI ANTONIO</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

Più Movimento – scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado – G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi, E. Chiesa – ed. marietti scuola

**PROGRAMMA SVOLTO**

- Esercizi finalizzati al miglioramento della resistenza generale e specifica.
- Esercizi di mobilità articolare e di stretching.
- Esercizi di irrobustimento generale e specifico con l'uso di piccoli carichi o carico naturale.
- Esercizi finalizzati al miglioramento della velocità del singolo gesto e generale.
- Esercizi di coordinazione dinamica generale e specifica, coordinazione spazio-temporale, agilità, equilibrio, prontezza, tempismo, ritmo, velocità di reazione, destrezza.
- Giochi pre-sportivi: palla avvelenata, calcio con regole scolastiche, tennis tavolo (approccio)
- Pratica dei seguenti sport di squadra e individuali:
  - **BADMINTON** (teoria e tecnica di base); colpi fondamentali: clear, drop, smash, servizio, regolamento e gioco singolo.
  - **PALLAVOLO** (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, bagher, servizio dal basso, schemi di difesa e di ricezione, regolamento e gioco di squadra.
  - **PALLACANESTRO** (teoria e tecnica di base); fondamentali individuali con palla: palleggio, arresti, diversi tipi di passaggio, tiro da fermo, difesa a uomo, regolamento e gioco di squadra.
  - Test motori: resistenza, pallavolo, pallacanestro, badminton.
- Elementi teorici riguardanti:
  - Tecnica, tattica e regole di pallavolo
  - Tecnica, tattica e regole di pallacanestro
  - Il movimento: assi e piani
  - Apparato scheletrico
  - Analisi della postura e dei difetti posturali (paramorfismi e dimorfismi): dorso curvo, lordosi, scoliosi, piede piatto, valgismo e varismo
  - Alimentazione
  - Il doping

Data	08.06.2019	Firma docente	
------	------------	---------------	--

<sup>1</sup> Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.