 Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO	SQ 004
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DOCENTE Dei Cas Michela

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE I SEZ N INDIRIZZO LICEO SCINZE UMANE

LIBRO DI TESTO:

Competenze Motorie e Sportive Light di Zocca – Gulisano –Manetti –Marella- Sbragi, C.E.D’Anna

ATTIVITA’ PRATICA

Pallavolo:

- Fondamentali individuali: palleggio alto e in avanti /bagher in avanti/ battuta dal basso
- Fondamentali di squadra: gioco con alzatore variato seguendo il giro
- Studio del gioco e delle regole fondamentali

Pallacanestro:

- Fondamentali individuali: esercizi di ball handing/ passaggi a due mani frontali e laterali/ palleggio/ tiro da fermo/ cambio di velocità
- Fondamentali di squadra : uno contro uno/ uno contro due/due contro due/ dai e vai
- Simulazioni di gioco in metà campo e a campo intero
- Studio del gioco e delle regole fondamentali

Atletica leggera:

- Andature: skip/ mono-skip/ calciata/ mono-calciata/passo laterale incrociato/ passo saltellato/doppio impulso
- Esercitazioni sulla resistenza e Test di Cooper

Badminton:



- Studio del gioco e delle regole fondamentali:
- I fondamentali di gioco: il servizio, i colpi(dritto, rovescio, smash e drop)
- Esercitazioni in singolo e in doppio

Esercitazioni sulle Capacità condizionali:

- Rinforzo della muscolatura: addominali
- Salti e andature con funicella(singola e lunga): esercizi individuali, a coppie e a gruppo

Varie:

- Giochi di gruppo: Pallaprigioniera/ Tutti contro Tutti/ Svuota campo/ Sparviero/ Bandiera/ 10 passaggi/ Fulmine
- Tennis tavolo
- Hitball: spiegazione delle regole del gioco e pratica a gruppi
- Pallamano: spiegazione delle regole del gioco e pratica a gruppi

	 Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO	SQ 004
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 2 di 2

ATTIVITA' TEORICA

Argomenti spiegati in classe tramite Power Point per indisponibilità della palestra:

Sistema Scheletrico:

- Le funzioni del Sistema Scheletrico
- La morfologia generale delle Ossa
- La suddivisione delle scheletro
- Lo scheletro assile: la testa, la cassa toracica, la colonna vertebrale
- Lo scheletro appendicolare: l'arto superiore e l'arto inferiore

La postura: i dimorfismi e paramorfismi