 Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO	SQ 004/Rev 0
	<b>PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO</b>	Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO 2018 /2019

**DOCENTE M. CRISTINA CARRETTA**

**DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE 2^ SEZ. F INDIRIZZO LICEO SCIENTIFICO**

### **POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO**

Capacità condizionali:

- ❖ corsa a ritmo continuo
- ❖ esercizi in corsa
- ❖ superamenti della funicella
- ❖ esercizi con la palla a coppia e a gruppi
- ❖ esercizi a corpo libero individuali con aumento del numero di ripetizioni
- ❖ esercizi di mobilità generale
- ❖ esercizi di irrobustimento addominale
- ❖ esercitazioni con la funicella (superamenti secondo diverse modalità: avanti, indietro, a piedi pari uniti e ad appoggi alternati)

### **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI**

Capacità condizionali, percezione di sé, agilità, destrezza, controllo tonico-segmentario:



- ❖ esercizi in corsa con variazione della disposizione spaziale (coordinazione spazio-temporale)
- ❖ giochi ed esercizi con la palla (coordinazione oculo-segmentaria ed intersegmentaria, e controllo tonico-segmentario)
- ❖ test per la coordinazione dinamica generale: superamenti della funicella secondo diverse modalità, unite in una progressione con cambi di fronte con mulinelli
- ❖ agility ladder
- ❖ pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, battuta dal basso)
- ❖ pallacanestro: palleggio
- ❖ pallacanestro: tiro da sotto
- ❖ netzball

### **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DEL SENSO CIVICO E DELLA SOCIALITÀ**

Coscienza delle proprie potenzialità:

- ❖ graduale aumento delle richieste nelle prestazioni
- ❖ organizzazione autonoma del gioco e formazione delle squadre scegliendo i componenti in modo equilibrato

Regole di comportamento:

	 Istituto di Istruzione Superiore “Vincenzo Benini” MELEGNANO	SQ 004/Rev 0
	<b>PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO</b>	Pag. 2 di 2

- ❖ conoscenza e rispetto delle regole di comportamento in palestra, con i compagni e con gli insegnanti
- ❖ conoscenza e rispetto delle regole dei giochi e correttezza nel comportamento nei confronti dell'arbitro, dei compagni e degli avversari

### **CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE**

- ❖ Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, battuta dal basso)
- ❖ Pallavolo: svolgimento del gioco in forma globale e con attenzione alla più elementare tattica di squadra
- ❖ Palla prigioniera
- ❖ Pallacanestro: tiri da sotto di rimbalzo

### **USCITA DIDATTICA**

- ❖ Palasesto: pattinaggio su ghiaccio

Melegnano, 6 giugno 2019

Firme alunni

-----  
 -----

firma docente

-----