

# ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "G. MARCONI"

**DOCENTE** Piendibene Giorgio

**CLASSE** 1B Ele

**DISCIPLINA** Scienze Motorie e Sportive

## PROGRAMMA A/S 2021/22

1) Esercitazioni per il consolidamento degli schemi motori di base, per il miglioramento della forza degli arti superiori, degli arti inferiori e muscolatura del tronco, resistenza e velocità, a carico naturale o aggiuntivo, di opposizione o resistenza, inserendo varie tipologie di andature propedeutiche alla corsa e le sue varianti e con l'uso di piccoli attrezzi (coni, ostacoli, palle). Miglioramento della coordinazione generale e specifica con attenzione particolare alla mobilità articolare e alla flessibilità.

2) Attività sportive di squadra:

- Pallavolo e i fondamentali del palleggio, bagher, battuta/ricezione e attacco/difesa fino a gioco 6c6 (quando la situazione pandemica lo ha permesso)

- Calcio a 5 con tecnica individuale, esercizi di conduzione, trasmissione e ricezione, tiro di precisione e gioco globale con partite 5 contro 5.

- Basket – Esercitazioni su palleggio e protezione palla, difesa, arresto, passaggio e ricezione, rimbalzo, tiro; situazioni di 1c1, 2c1, fino al 3c3

3) Attività sportive individuali: Ginnastica a corpo libero, Badminton, footing e walking in ambiente naturale (parco)

4) Attività in aula:

- Il Sistema scheletrico: paramorfismi e dismorfismi
- Controllo della postura e salute
- Il Benessere – definizione e approfondimenti sui corretti stili di vita legati all' uso di sostanze nocive (alcol e tabacco)
- Teoria e tecnica della Pallavolo (storia, gioco, fondamentali individuali, fondamentali di squadra).
- Teoria e tecnica della Pallacanestro (storia, gioco, fondamentali individuali, fondamentali di squadra).

ALUNNI

IL DOCENTE

Piendibene Giorgio