

# ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “G. MARCONI”

PROGRAMMA A/S 2021/22

**DOCENTE** Piendibene Giorgio

**CLASSE** 3AMecc

**DISCIPLINA** Scienze Motorie e Sportive

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. Sono stati proposti e somministrati test per l'autovalutazione da parte degli studenti delle capacità condizionali

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 5c5

3) Attività sportive individuali: Ginnastica a corpo libero, Badminton, footing e walking in ambiente naturale (parco), prove in modalità peer to peer per l'autovalutazione di forza, resistenza, velocità

4) Attività in aula:

- Il Doping – sostanze e legislazione
- Il movimento Paraolimpico in Italia e nel mondo (storia)
- Visione di filmati con annesso dibattito e commento in base a quanto precedentemente studiato.

ALUNNI

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Piendibene Giorgio

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

