 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO	SQ 004/Rev 0
	PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO	Pag. 1 di 2

ANNO SCOLASTICO 2018 /2019

DOCENTE M. CRISTINA CARRETTA

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 1[^] 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 di mobilità generale
- ❖ 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, coordinazione dinamica generale ed oculo-manuale

- ❖ esercizi in corsa con variazione della disposizione spaziale (coordinazione spazio-temporale)
- ❖ giochi con la palla (coordinazione oculo-segmentaria ed intersegmentaria, e controllo tonico-segmentario): palla anarchia, palla prigioniera
- ❖ superamenti della funicella in avanti a piedi pari uniti, in 30"
- ❖ superamenti della funicella in avanti a ad appoggi alternati, in 1'
- ❖ agility ladder
- ❖ pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dal basso)
- ❖ tiri liberi con palla da pallavolo



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:

- ❖ 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

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

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
- ❖ Palla anarchia
- ❖ Pallacanestro: tiri liberi

USCITA DIDATTICA

- ❖ Forum di Assago: attività sportive

Melegnano, 6 giugno 2019

Firme alunni

firma docente
