

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

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

DOCENTE Dei Cas Michela

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE III SEZ A INDIRIZZO AFM

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, in avanti, indietro e di controllo /bagher in avanti e di controllo/ battuta dal basso
- Fondamentali di squadra: gioco con alzatore variato seguendo il giro
- Studio del gioco e delle regole fondamentali
- Torneo scolastico

Pallacanestro:

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

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

Unihockey:

- Fondamentali individuali: l’uso del bastone/corsa/passaggi/ dribbling /tiri
- Fondamentali di squadra: uno contro uno/ uno contro due/due contro due/tre contro tre /gioco di squadra/portiere
- Studio del gioco e delle regole fondamentali

Esercitazioni sulle Capacità condizionali:

- Rinforzo della muscolatura: addominali e dorsali
- Salti e andature con funicella

Varie:

- Giochi di gruppo: Pallaprigioniera/ Pallatridimensionale/ 10 passaggi/ Fulmine
- Tennis tavolo: partite singole e in doppio

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

### ATTIVITA' TEORICA

Argomenti esposti con presentazioni tramite Power Point o approfondimenti in Word esclusivamente per ragazzi/e esonerati/e.

- Le capacità coordinative
- Olimpiadi Invernali: freestyle e Snowbord, ed Estive: Golf e Beach Volley
- Apparato Cardiocircolatorio
- Alimentazione e anorresia
- La resistenza
- La danza classica

E' stata svolta una verifica scritta(risposta multipla, vero e falso) per le ragazze esonerate o con problemi fisici.