

**ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE Alessandrini  
SEDE DI VITTUONE**

**Anno scolastico 2018/2019  
docente prof. Gornati Paolo**

**Programma svolto per la classe: 2 B i**

Sono stati svolti i seguenti contenuti atti migliorare la qualità della vita attraverso:

- educazione alla psicomotricità
- sviluppo e potenziamento muscolare
- sviluppo delle capacità personali e della socialità
- le attività motorie e sportive come impiego del tempo libero

**Esercizi per la percezione del corpo**

Esercizi per lo scavalco di attrezzi e sottopasso

Esercizi per la lateralità come scoperta della dominanza di braccio e di gamba

Capovolte e rotolamenti a terra e in volo

**Coordinazione generale**

Esercizi con la funicella

Esercizi di combinazione con piccoli attrezzi

Esecuzione di semplici andature

**Equilibrio**

Corse con arresti in varie parti della palestra utilizzando parti del corpo

Esercizi dell'equilibrio in volo

**Potenziamento fisiologico**

Attività in regime aerobico, ricerca della resistenza (corsa fino a 15/20 min)

Corsa in ambiente naturale

Corse con supporto musicale

Lavoro di endurance con funicelle

**Rafforzamento delle capacità muscolari**

Esercizi di sollevamento e trasporto

Esercizi a carico naturale a coppie, in gruppo.

**Miglioramento della velocità**

Esercizi di prontezza e destrezza (anche con funicella)

Prove di velocità

**Sviluppo della mobilità e della scioltezza**

Concetti generali di stretching

**Avviamento alla pratica sportiva**

Conoscere in forma sommaria i regolamenti

Saper eseguire un riscaldamento specifico

Conoscere i fondamentali di squadra ed individuali degli sports trattati

Saper eseguire i fondamentali individuali e di squadra

## **Pallavolo**

Fondamentali senza palla

Fondamentali con palla. Palleggio, bagher, battuta dal basso, battuta a tennis

Fondamentali di squadra: ricezione a " w " , attacco con " alzatore " al centro.

Regolamento

## **Pallacanestro**

Il tiro , il palleggio, il passaggio a due mani, palleggio arresto e tiro

Uno contro uno

Gioco globale senza palleggio

Inizio di 3C3

Regolamento

## **Calcio 5**

Gioco globale

Il controllo della palla, il tiro.

## **Atletica leggera**

Nozioni Generali per le discipline trattate:

salti, lanci, corse di velocità , corse di resistenza

Sono state effettuate delle verifiche del livello raggiunto durante l'anno scolastico mediante test di valutazione e prove di abilità. Gli alunni che hanno presentato regolare certificato di esonero delle stesse attività sono stati valutati in base alla fattiva collaborazione con l'insegnante e nell'approfondimento di argomenti trattati sotto forma di ricerca scritta -grafica/ orale.

vittuone 03/06/19

L'insegnate Prof.  
Paolo Gornati