

 <b>I.I.S. "A.Badoni" Lecco</b>	<b>MODULO</b>	MO 16:01	
<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>		Rev. 01 Data 12/06/20	Pagina 1 di 1

ISTITUTO di ISTRUZIONE SUPERIORE "S.TEN. VASC. ANTONIO BADONI"

PROF. GIANOLA VINCENZO.

A.S. 2020/21

MATERIA: *SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE*

CLASSE: 1Cmm

- ✧ **Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare, l'allungamento muscolare, la resistenza, la velocità e la forza:** corsa lenta e veloce, corsa calciata, galoppata, saltellata, balzata, incrociata, skip a ginocchia alte, vari tipi di saltelli, flessioni del busto e delle gambe, piegamenti sulle gambe e sulle braccia, circonduzioni spinte e slanci degli arti superiori e inferiori. Vari tipi di lanci con palloni di diverse dimensioni e peso. Esercizi individuali d'allungamento muscolare per i diversi distretti del corpo.
- ✧ **Test di efficienza fisica:** forza resistente delle braccia, forza resistente degli addominali, forza esplosiva arti inferiori, corsa di resistenza
- ✧ **Giochi sportivi di squadra: pallavolo** (fondamentali individuali e gioco), **calcetto** (esercizi propedeutici), **pallatamburello** (battuta, risposta e fasi di gioco), **pallacanestro** (fondamentali: palleggio, tiro passaggio e ricezione)
- ✧ **giochi sportivi individuali e a coppie:** badminton (battuta, clear, drive e tattica di gioco), Tennis tavolo (battuta, palleggio, attacco e difesa).
- ✧ **Elementi di ginnastica artistica:** cavallina (salto volteggio, frammezzo e divaricato), capovolta avanti e indietro
- ✧ **Atletica leggera: corsa di resistenza di media durata** (1500 m); tecnica e didattica del **salto in lungo**
- ✧ **Argomenti di teoria:**

  - rapporto tra salute e benessere
  - orienteering
  - scheletro e muscoli
  - le specialità dell'atletica leggera: la corsa veloce, i salti e i lanci

Lecco, 2 giugno 2021

Prof. Vincenzo Gianola