



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	1^H	SCIENZE MOTORIE	Daniele FIORIN

### Libri di testo

Autori: DEL NISTA PIERLUIGI , TASSELLI ANDREA

Titolo: **"Tempo di sport, idee per generare competenze, benessere e cultura sportiva"** edizione verde

Editore: D'ANNA

### Programma svolto

Buona parte del programma ha avuto come "filo conduttore" lo sviluppo delle capacità coordinative e/o propriocettive ed in particolare della *capacità di valutazione spazio-temporale* con lo scopo di imparare a valutare la velocità degli oggetti in movimento (di vario tipo: volani / fresbee / palloni etc..) ed apprendere come rapportarsi con essi

### TRIMESTRE

#### RESISTENZA & RESILIENZA

progressione didattica "condizionale" in preparazione al **TEST 1000 MT** sia a livello aerobico che a livello di tonificazione muscolare per gli arti inferiori

TEORIA: CURVA SUPERCOMPENSAZIONE + FREQUENZA CARDIACA ED INTENSITA' ESERCIZIO

**ALLUNGAMENTO MUSCOLARE / MOBILITA' ARTICOLARE:** ESERCIZI DI STRETCHING

**FORZA:** TONIFICAZIONE MUSCOLARE & PLIOMETRIA su scale per ARTI INFERIORI

**ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE:** CACCIA AL TESORO (Villa Tittoni)

#### ULTIMATE:

PRESE (ALTA - BASSA [ad 1e 2 mani] - SANDWICH)

LANCIO di ROVESCIO (TESO / PLANATO) - da fermo ed in movimento (coppie / treccia / torello) senza e con opposizione del difensore - 3vs3 - gioco 10 passaggi

LETTURA TRAIETTORIE del FRISBEE in base all'inclinazione del disco al momento del lancio

Partita ULTIMATE

#### GIOCHI DI SITUAZIONE

**CICOBALL (VOLLEY + FOOTBALL/RUGBY):** gioco di situazione propedeutico con volley in situazione facilitata (possibilità 1 rimbalzo palla a terra) + FOOTBALL (possibilità prendendo palla al volo di andare in 1vs1 con chi ha lanciato la palla per fare meta a fondo campo)

#### VERIFICHE SVOLTE

1000 MT

ULTIMATE - LANCIO di ROVESCIO

ULTIMATE - TORNEO

TEORIA: CURVA SUPERCOMPENSAZIONE + FREQUENZA CARDIACA ED INTENSITA' ESERCIZIO (per esonerati da TEST PRATICO SUI 1000 MT)



## **PENTAMESTRE**

### **BADMINTON**

#### **SPIEGAZIONE IMPUGNATURA DRITTO & ROVESCIO**

Es di valutazione spazio/tempo con volano (oggetto dal moto non uniforme) da fermi ed in movimento / in forma singola ed a coppie cambiando posizione corpo (eretta / ginocchio / seduto / sdraiato) e mano + scambi a coppie con e senza rete + raccolta da terra & smorzata volano + gioco a giro

#### **SERVIZIO DI ROVESCIO**

#### **POSIZIONE DI ATTESA & SPLIT**

Introduzione VARI COLPI:

- CLEAR (dall'alto a fondo campo)
- LOB (pallonetto dal basso a fondo campo)
- DROP (smorzata)
- DRIVE (teso)
- SMASH (schiacciata)

#### **TORNEO**

### **VOLLEY**

Esercizi capacità di valutazione spazio/temporale senza e/con presenza della rete e/o con ausilio del muro propedeutici allo sviluppo dei fondamentali di:

- SERVIZIO DI SICUREZZA
- BAGHER
- PALLEGGIO

Partita: applicazione di quanto appreso in situazione di gioco

**ALTRE ATTIVITA' SPORTIVE SVOLTE IN FORMA LUDICA e/o GLOBALE** nel corso dell'anno (anche a piccoli gruppi) come ad esempio CALCIO, TENNIS TAVOLO, CICOBALL, SPIKEBALL & PALLA BATTAGLIETTA/PRIGIONIERA

**ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE:** uscita didattica al JUNGLE PARK (percorsi sugli alberi)

### **VERIFICHE SVOLTE**

BADMINTON: SERVIZIO DI SICUREZZA

BADMINTON: TORNEO

VOLLEY: SERVIZIO DI SICUREZZA (centrando le varie zone del campo)

VOLLEY: PALLEGGIO + BAGHER (a scelta da soli vs il muro od in coppia alla rete)

VOTO DI DIPARTIMENTO (IMPEGNO & PARTECIPAZIONE sull'intero anno scolastico)

Desio, 3 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente

**DANIELE FIORIN**

Firmato con firma elettronica avanzata