



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

|                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| <b>ANNO SCOLASTICO:</b> | 2019/20                    |
| <b>CLASSE:</b>          | QUINTA AR                  |
| <b>DISCIPLINA:</b>      | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| <b>DOCENTE:</b>         | FRASSONI GILBERTO          |
| <b>TESTO IN USO:</b>    | Competenze Motorie         |

### PROGRAMMA DETTAGLIATO (IN PRESENZA)

**OBIETTIVI DISCIPLINARI** :Coordinazione e irrobustimento generale grandi apparati, avviamento alla pratica sportiva, abitudine al lavoro di gruppo

**CONTENUTI: PARTE PRATICA:** *Attività di irrobustimento fisiologico mirate al consolidamento delle capacità condizionali e coordinative: corsa di resistenza e veloce, percorsi ginnici con uso di piccoli o grandi attrezzi*

*Esercizi a corpo libero nelle varie posizioni di partenza eseguiti individualmente, a coppie, o a piccoli gruppi.*

*Consolidamento delle più comuni pratiche sportive: Pallacanestro, Pallavolo e Calcio*

**Metodologia adottata** : per imitazione e deduzione

**TIPOLOGIA PROVE.** Test pratici con griglia di valutazione oggettiva  
Gestione a coppie della prima parte della lezione in completa autonomia

### PROGRAMMA DETTAGLIATO (A DISTANZA)

**Video conferenze sulla**

*Teoria delle principali attività svolte in palestra:*

**LA PALLAVOLO**

*tecnica di esecuzione del servizio, del palleggio del bagher e della schiacciata*



## **L'ALLENAMENTO**

*le varie fasi in logica successione:*

*-Il riscaldamento*

*-L'irrobustimento e potenziamento fisiologico*

*-La fase ludica*

## **VERIFICA DIGITALE FINALE**

Il Docente

**GILBERTO FRASSONI**

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*