



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2019/20
CLASSE:	QUINTA CR
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	FRASSONI GILBERTO
TESTO IN USO:	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)