

I.I.S. "PRIMO LEVI" DI QUARTU SANT'ELENA
PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive a.s.2023/24

Prof.ssa Giulia Romani

classe: 3AP

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

1 - Resistenza generale e specifica: (tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato; vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità adeguata); corsa atletica; corsa intervallata.

2 - Reattività, rapidità e velocità:(compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile); andature specifiche (skip, calciata, balzi, corsa incrociata, corsa laterale, galoppo, passo saltellato) in avanti e indietro, svolta tramite anche giochi tradizionali che prevedono veloci cambi di direzione e scatti.

3 - Forza (vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità); esercizi per la potenza muscolare svolti a carico naturale.

4 - Flessibilità e mobilità articolare: (eseguire movimenti con l'escursione più ampia possibile nell'ambito del normale raggio di movimento articolare); stretching, esercizi di flessibilità a corpo libero e mobilità per ciascuna articolazione.

POTENZIAMENTO CAPACITA' COORDINATIVE E RIELABORAZIONE SCHEMI MOTIR DI BASE:

Esercizi con associazione movimenti segmentari; esecuzione giochi e attività con cambiamenti spaziali e temporali; esecuzione andature con associazioni di movimenti degli arti superiori; esecuzione andature mantenendo un ritmo definito; esecuzione andature su piccoli ostacoli variando i tocchi di appoggio tra gli ostacoli; esercizi in formula di gioco per la coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale.

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:

(conoscere e praticare, nei vari ruoli almeno una disciplina individuale e uno sport di squadra):

Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schemi base attacco/difesa, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco.

Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro a canestro, terzo tempo, schemi base attacco/difesa, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco. **Pallamano:** passaggi, lanci, tiro in elevazione, tiro, i passi, schemi attacco/difesa, ruoli giocatori, partite, regole di gioco. **Badminton:** servizio, dritto, rovescio. **Calcio a 5:** passaggio, tiro in rete, schemi base attacco/difesa, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco. **Tennis-tavolo** dritto, rovescio, servizio, partita singolo-doppio, regole di gioco.

GIOCHI TRADIZIONALI (RIELABORATI E RIADATTATI), INDIVIDUALI E DI SQUADRA E DI AVVIAMENTO SPORTIVO:

Giochi di inseguimento; Giochi paradossali con cambio ruolo continuo come palla seduta; Attività pre-sportive di squadra con possesso palla con le mani e/o con i piedi; Giochi di collaborazione tattica; Giochi di squadra propedeutici alla pallamano, pallavolo, basket e calcio a 5.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:

Giochi di squadra, percorsi motori e competizioni sportive, conoscenza e rispetto delle regole, autovalutazioni riguardanti il proprio comportamento e quello della classe nel contesto palestra.

CONOSCENZE RELATIVE A: Il corpo umano in generale. Terminologia di base dei movimenti articolari. Caratteristiche necessarie del riscaldamento. L'allenamento in forma elementare. Lo stretching. Il concetto di fair play e le sue applicazioni quotidiane. Teoria dell'apparato cardiocircolatorio. Le dipendenze. Verifiche pratiche: uda sportive, test motori e valutazioni teoriche

Quartu Sant'Elena, lì 04/06/2024

L'INSEGNANTE: *Giulia Romani* _____