

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive
Programma svolto.

Classe: 3[^]CMB

Anno scolastico: 2023-2024

Insegnante: Valentina Melis

Libro di testo: Energia pura – Fit for school

Editore: Juvenilia

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo.

Proposte pratiche:

Esercizi di stretching e di mobilità articolare.

Andature atletiche.

Corsa con variazioni di velocità.

Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.

Esercitazioni con vari tipi di salti e saltelli (superare piccoli ostacoli, saltare la corda).

Esercitazioni e giochi con la palla, per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie, in particolare quelle coordinative, che prevedono: il lanciare, afferrare, calciare; valutare la velocità e il tipo di traiettoria della palla; spostarsi rispetto alla palla nei modi e nei tempi esatti.

Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.

Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.

Esercitazioni di Badminton; partite e tornei.

Esercitazioni di Pallatamburello.

Esercitazioni sui fondamentali del tennis.

Pallacanestro:

Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.

Muoversi con la palla: camminare palleggiando; palleggiare in leggera corsa; eseguire percorsi facendo lo slalom tra i coni ed eseguendo cambi mano.

Esercizi per il passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.

Esercizi per il tiro a canestro.

Esercizi di 1 c 1 con la palla.

Pallavolo:

Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata, muro), eseguiti singolarmente, in coppia, in piccoli gruppi e a squadre.

Partite.

Partecipazione al Progetto Bowling.

Teoria:

Le regole della pallavolo.
Elementi di Primo Soccorso.

Educazione Civica (totale ore svolte: 3):

Scopo del Primo Soccorso; classificazione degli infortuni; incidenti sportivi.
Principali traumi muscolari.
Norme di comportamento in caso di infortuni; colpo di calore, shock e arresto cardiaco.

L'insegnante: Valentina Melis

Data: 03/06/2024