

ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive
Programma svolto

Classe: 3[^]DE

Anno scolastico: 2023-2024

Insegnante: Melis Valentina

Libro di testo: Libro di testo: A 360° Conoscersi e proteggersi- Giorgetti Giovanna

Editore: A. Mondadori Scuola.

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.

Il programma rappresenta la conclusione di un percorso che mira al completamento della strutturazione della persona e della definizione della personalità per un consapevole inserimento nella società.

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 la corda.

Esercitazioni e giochi realizzati con palloni di diversi tipi e dimensioni per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie, in particolare quelle coordinative: 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 per i muscoli addominali e dorsali.

Partite di calcio.

Partecipazione al Progetto Bowling.

Pallacanestro

Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.

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

Esercitazioni sui diversi tipi di passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.

Esercizi di tiro a canestro.

Partite con agevolazioni sul regolamento per favorire il gioco.

Pallavolo:

Giochi propedeutici.

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

Partite e tornei con altre classi dell'Istituto.

Badminton

Esercitazioni a coppie, partitelle e tornei.

Frisbee

Esercitazioni. Ultimate Frisbee.

Tennis Tavolo.

Educazione Civica (totale ore svolte: 3):

Educazione alimentare:

I nutrienti.

Sali minerali e vitamine.

Il metabolismo. La dieta equilibrata.

L'insegnante

Valentina Melis

Quartu Sant'Elena

03/06/2024