

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

*Prof.ssa Giulia Romani*

*classe: 5AT*

**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 MOTORI 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. Test motori.

**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. **Tag Rugby:**

attività e giochi propedeutici. **Tennis-tavolo** dritto, rovescio, servizio, partita singolo-doppio, regole gioco.

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

Scalpo a squadre e individuale; 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:** Biomeccanica del movimento. Accenni di anatomia applicata agli esercizi. Concetti di attività motoria/sport/sedentarietà. Raccomandazioni livelli minimi di attività motoria per età. La mobilità. L'esercizio a corpo libero.

Verifiche pratiche: uda sportive, test motori, preparazione di compiti di realtà e valutazioni teoriche.

*Quartu Sant'Elena, lì 04/06/2024*

L'INSEGNANTE: *Giulia Romani* \_\_\_\_\_