

I.I.S. "PRIMO LEVI" DI QUARTU SANT'ELENA
PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive TRIENNIO a.s.2018/2019

Prof. Claudia Asuni

classe: 3B

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);
- 2 - Reattività, rapidità e velocità:(compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile);
- 3 - Forza (vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e/o da un carico addizionale d'entità); esercizi per la potenza muscolare a carico naturale o con piccoli sovraccarichi
- 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;
- 5 - Potenziamento fisiologico dei grossi apparati (cardiaco, circolatorio, respiratorio e locomotore).

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

1 esercizi di controllo segmentario; 2. esercizi con movimenti complessi adeguati alle diverse situazioni spazio temporali; 3. esercizi con movimenti complessi in forma economica in situazioni variabili; 4. esercizi con compiti motori in situazioni particolari tali che richiedono la conquista, il mantenimento e il recupero dell'equilibrio; 5 esercizi per la coordinazione neuro- muscolare; 6 esercizi 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.-

Calcio a 5: passaggio, tiro in rete, schemi base attacco/difesa, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco.

Flag football: fondamentali, schemi base attacco/difesa, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco.

Tennis: dritto, rovescio, servizio, partita singolo-doppio, regole gioco.

Tennis tavolo: dritto, rovescio, servizio, partita singolo-doppio, regole gioco.

Salto in lungo e salto in alto e la sua esecuzione

Danza: passi base della salsa e bachata.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:

(lavoro di gruppo, giochi di squadra, circuiti di destrezza, staffette e competizioni sportive, conoscenza e rispetto delle regole).

Informazioni e conoscenze relative a: i principali distretti muscolari.

Verifiche pratiche: percorsi con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi con valutazione dei tempi di esecuzione e delle capacità psico-motorie impegnate. Verifiche sull'acquisizione *degli argomenti svolti e dei regolamenti degli sport trattati.*

Quartu Sant'Elena, lì 05/06/2019

L'INSEGNANTE: *Claudia Asuni* _____

GLI ALUNNI: _____