

## I.I.S. "PRIMO LEVI" DI QUARTU SANT'ELENA

PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive TRIENNIO a.s.2018/2019

Prof. Daniela Paderi

classe: 3 A A.F.M.

### 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; corsa a navetta.

2 - Reattività, rapidità e velocità:(compiere azioni semplici e/o complesse nel più breve tempo possibile); andature specifiche (skip, calciata, balzi, balzata, incrociata, laterale, galoppi, trottata, saltellata ) in avanti e indietro.

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 in coppia con o senza piccoli attrezzi (cerchi, coni , funicelle)

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:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, ruoli dei giocatori, partite e regolamento di gioco.-**Pallacanestro:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, ruoli dei giocatori, partite e regolamento di gioco.-**Calcio a 5:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, ruoli dei giocatori, partite e regolamento di gioco.-**Flag football:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, ruoli dei giocatori, partite e regolamento di gioco.- **Tennis:** dritto, rovescio, servizio, partita singolo-doppio, regole gioco.-**Tennis tavolo:** dritto, rovescio, servizio, partita singolo-doppio, regole gioco.- **Badminton:** servizio, dritto, rovescio, partita singolo-doppio, regole gioco -**Atletica leggera** (alcune specialità): esercizi propedeutici alle discipline.

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

Palla avvelenata e dodgeball; Bandierina; Inseguimento; Staffette; Possesso palla con le mani e/o con i piedi; Giochi di squadra con difficoltà crescenti, propedeutici alla pallamano, pallavolo e al basket; pallabase; volley tennis e calcio tennis; biliardino.

#### 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:* Approfondimenti di anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare. Approfondimenti dell'apparato locomotore e della sua traumatologia. Cenni dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio. Frequenza cardiaca e allenamento. Tecniche di allungamento muscolare (stretching e allungamento dinamico). I test motori. Sviluppo delle capacità motorie (condizionali e coordinative) con gli allenamenti. Adattamenti organici e fisiologici determinati dal tipo di allenamento. Periodizzazione ed allenamento. Nozioni tecnico-tattiche di vari sport. Regolamento e nozioni tecnico-tattiche degli sport praticati. Nozioni di traumatologia sportiva e primo soccorso.

*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: Daniela Paderi



GLI ALUNNI: Chiara Pappacoda Allegri Simona