

II.S.S. "PRIMO LEVI" DI QUARTU SANT'ELENA
PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive BIENNIO a.s.2022/23

Prof. Daniela Paderi

classe: 1C

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: 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. **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.

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: Il corpo umano in generale. Assi e piani del corpo umano. Posizioni e movimenti. La frequenza cardiaca e l'allenamento in forma elementare. I test motori. L'allenamento in forma elementare. Lo stretching. Apparato locomotore in forma elementare. Paramorfismi e dimorfismi. Cenni di traumatologia dell'apparato locomotore con riferimento ai traumi sportivi.

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 05/06/2023

L'INSEGNANTE: Daniela Paderi _____

GLI ALUNNI: _____