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

PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive a.s.2022/23

Prof.ssa Giulia Romani *classe: 3 AE*

OBIETTIVI GENERALI E SPECIFICI

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:

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 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 attività pre sportive che prevedono veloci cambi di direzione e scatti. Gare a coppie di velocità.

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. Test motori per la forza degli arti inferiori: salto in lungo da fermo; sergeant test. Esercizi di tonificazione con particolare focus sul core.

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.

5-Propriocezione: sperimentazione equilibrio su superfici instabili come fitball, bosu e appoggio monopodalico. Esecuzione di alcuni esercizi in condizione di instabilità, individualmente e a coppie.

POTENZIAMENTO CAPACITA' COORDINATIVE E RIELABORAZIONE SCHEMI MOTIR DI BASE:

Esercizi di controllo segmentario; esecuzione giochi e attività con cambiamenti di orientamento spaziale e temporale; esecuzione andature con associazioni di movimenti degli arti superiori, mantenendo un ritmo definito e eseguendole su piccoli ostacoli variando i tocchi di appoggio tra gli ostacoli; esercizi in formula di gioco per la coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale. Uscita al bowling.

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:

Pallavolo: esercitazioni palleggio, bagher, battuta, esercitazioni. **Pallacanestro**: palleggio, tiro a canestro, partite 1 vs 1- 2 vs 2 3 vs 3. **Calcio a 5**: esercitazioni passaggio, conduzione palla, tiro in rete, ruoli dei giocatori, partite, regole di gioco. **Pallamano:** esercitazioni passaggi, tiri e tiro in elevazione, i passi, partite, regole di gioco. **Badminton**: servizio, dritto, rovescio, esercitazioni a coppie, partite 1 vs 1. **Atletica leggera**: esercizi propedeutici.

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

Palla avvelenata e dodgeball; 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 squadra propedeutici alla pallamano, pallavolo, basket e calcio a 5.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E DELLA SOCIALIZZAZIONE:

Giochi di squadra, conoscenza e rispetto delle regole, collaborazione con la classe in compresenza

CONOSCENZE RELATIVE A: Il corpo umano in generale. Terminologia di base dei movimenti articolari. L'allenamento in forma elementare. Lo stretching. Il concetto di core e i muscoli coinvolti. Ed. civica: tema del doping nel primo quadrimestre e nel secondo visione video riguardante comportamenti quotidiani consapevoli (alimentazione, attività fisica e altri complementari) che migliorano le aspettative di vita e la sua qualità.

Verifiche pratiche: test motori; valutazioni uda sportive; esercitazioni di reattività e velocità a stimoli; valutazioni tramite google moduli degli argomenti di ed. civica; test motori

Quartu Sant'Elena, lì 05/06/2023 L'INSEGNANTE: *Giulia Romani* _____

GLI ALUNNI: _____ _____