ISTITUTO TECNICO ECONOMICO TECNOLOGICO
PRIMO LEVI
QUARTU SANT'ELENA

Scienze Motorie e Sportive

Programma svolto

Classe: 3^DE
Anno scolastico: 2022-2023
Insegnante: Melis Valentina
Libro di testo: Energia pura – Fit for school
Editore: Juvenilia

Le attività proposte durante l'anno scolastico hanno avuto come obiettivo quello di favorire: un continuo affinamento delle funzioni coordinative; lo sviluppo delle capacità condizionali; l'acquisizione di capacità operative di tipo sportivo.

Proposte pratiche
Esercizi di stretching e di mobilità articolare.
Andature atletiche.
Corsa con variazioni di velocità.
Corsa in slalom e con cambi di direzione, superando ostacoli di diversa altezza all'interno di percorsi ginnastici.
Esercitazioni con la corda.
Esercitazioni e giochi realizzati con palloni di diversi tipi e dimensioni per migliorare il livello di espressione delle diverse capacità motorie , in particolare quelle coordinative: lanciare, afferrare, calciare; valutare la velocità e il tipo di traiettoria della palla; spostarsi rispetto alla palla nei modi e nei tempi esatti.
Circuiti a stazioni per lo sviluppo della forza muscolare.
Esercizi di tonificazione per i muscoli addominali e dorsali.
Partite di calcio.
Partecipazione al Progetto Bowling.
Sitting Volley (lezioni pratiche e teoriche con insegnante esperta esterna).

Pallacanestro
Esercizi di agilità, velocità e coordinazione in giochi propedeutici.
Muoversi con la palla: camminare palleggiando; palleggiare in leggera corsa; eseguire percorsi con corsa in slalom tra i coni e cambi mano.
Esercitazioni sui diversi tipi di passaggio: da sopra il capo, dal petto, schiacciando il pallone a terra.
Esercizi di tiro a canestro.
Partite con agevolazioni sul regolamento per favorire il gioco.

Pallavolo:
Esercitazioni sui gesti fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, battuta, schiacciata e muro), eseguiti singolarmente, in coppia o in piccoli gruppi.
Partite e tornei con altre classi dell'Istituto.

Badminton
Esercitazioni a coppie e partitelle.

Educazione Civica (totale ore svolte: 3):
1^ Quadrimestre: Le dipendenze, quali sostanze o attività possono creare dipendenza.
2^ Quadrimestre: I danni dell'alcol sull'organismo.
La dipendenza da cibo.

L'insegnante
Valentina Melis

Quartu Sant'Elena
06/06/2023