

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

*Prof.ssa Giulia Romani*

*classe: 4 AE*

**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 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.

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; sargent test. Esercizi di tonificazione con particolare focus sul core. Creazione ed esecuzione di circuiti di tonificazione.

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; esercizi in formula di gioco per la coordinazione oculo-podalica e oculo-manuale. Uscita al bowling.

**AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:**

**Pallavolo:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, partite e regolamento di gioco.- **Pallacanestro:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, partite e regolamento di gioco.- **Calcio a 5:** fondamentali individuali e di squadra, schemi di attacco/difesa, tecniche e tattiche di gioco, partite e regolamento di gioco. **Badminton:** servizio, dritto, rovescio, partita singolo-doppio, regole gioco. **Atletica leggera** (alcune specialità): esercizi propedeutici alle discipline; lancio del vortex. **Sitting volley:** fondamentali, scivolamento a terra, schema di attacco/difesa, partite e regolamento gioco. **Pallamano:** fondamentali individuali, tecniche e tattica di gioco, partite e regolamento gioco.

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

Palla avvelenata e dodgeball; 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, collaborazione e competizione anche con le classi in compresenza

**CONOSCENZE RELATIVE A:** Terminologia di base dei movimenti articolari e delle posizioni del corpo nello spazio. Creazione di circuiti di tonificazione, esecuzione corretta di esercizi a corpo libero e menzione dei muscoli coinvolti. Lo stretching. Il concetto di core e i muscoli coinvolti. L'importanza del core e come allenarlo. Ed. civica: partecipazione progetto playground e corso di primo soccorso con relativa valutazione scritta.

Verifiche pratiche: creazione pratica di circuiti di tonificazione, creazione di un riscaldamento generale, valutazione uda sportive, test motori.

*Quartu Sant'Elena, li 05/06/2023*

L'INSEGNANTE: *Giulia Romani* \_\_\_\_\_ *GLI*

*ALUNNI:* \_\_\_\_\_