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 BE*

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)

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.

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. Biliardino

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**: esercizi propedeutici alle discipline; lancio del vortex. **Palla pugno:** fondamentali, posizioni in campo e partita. **Palla tamburello:** esercitazione dei fondamentali in 1 vs 1, posizioni in campo e partita. **Tennis:** servizio, dritto, rovescio, partite in doppio.

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

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.

CONOSCENZE RELATIVE A: Terminologia di base dei movimenti articolari e delle posizioni del corpo nello spazio. Il concetto di core e i muscoli coinvolti. L'importanza del core stabile e come allenarlo. Concetti generali apparato cardio circolatorio e respiratorio. Ed. civica: corso di primo soccorso con relativa valutazione scritta.

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

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

GLI ALUNNI: _____ _____