

**PROGRAMMA SVOLTO**  
**in riferimento al Piano di lavoro annuale 2021/22**

**Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORIVE** **Docente : Luciano MOLINARO**

**Classe: 3°sez. C RAG.**

***Argomenti o Moduli***

**MODULO : CAPACITA' ORGANICO – MUSCOLARI**

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.
- Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari.

**Competenze finali del modulo:**

Abilità:

- **C** : saper eseguire gesti motori di forza - veloce.
- **C** : saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.
- **C** : saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.
- **C** : saper eseguire gesti motori di ampia escursione articolare.

**Contenuti:**

Forza:

- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi:lavoro per serie di ripetizioni e in circuit-training
- Balzi a carico naturale
  - 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento
  - 2) alternati, successivi, combinati
- Esercizi di impulso
  - 1) passo-stacco alternato
  - 2) passo-stacco successivo
- Policoncorrenza: lanci con la palla medica
  - 1) lanci frontali dall' alto
  - 2) lanci frontali dal basso

Velocità – Rapidità

- Esercizi di corsa e andature
  - 1) skipp basso sul posto ed in leggero avanzamento
  - 2) skipp sul posto ed in avanzamento
  - 3) skipp indietro, laterale ed incrociato
  - 4) skipp -----> corsa circolare
  - 5) skipp indietro e sprint avanti
  - 6) corsa calciata dietro
  - 7) andatura in flessione-spinta avanti e laterale
  - 8) corsa galoppata avanti e laterale
  - 9) allunghi e accelerazioni
  - 10) corse con variazioni di frequenza-ampiezza
- Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori
- Esercizi di rapidità di spostamento
- Allunghi, progressivi e sprint

**Resistenza:**

- Corsa continua- uniforme
- Corsa continua- variata
- Corsa interrotta da pause

**Mobilità articolare:**

- Esercizi articolari
- Stretching

**MODULO : CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE**

**Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Saper applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio
- Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti
- Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori

**Competenze finali del modulo:**

**Abilità:**

- **C** :saper applicare i fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Pallapugno Leggera, Calcetto.
- **C** :saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera e del bouldering proposte.

**Contenuti:**

**Atletica leggera:**

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce
- Salto in alto a forbice
- Lancio del peso: posizione finale di lancio

**Pallavolo:**

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)
- Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro
- Gioco

**Pallacanestro:**

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Potenziamento dell'attacco e difesa individuale ed esercitazioni in sottonumero
- Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative
- Gioco

#### Calcetto:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato
- Gioco

#### Pallapugno Leggera:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: applicazione di semplici schemi di gioco
- Gioco

#### Bouldering:

- Esercizi di arrampicata

### **MODULO: EDUCAZIONE ALLA SALUTE EDUCAZIONE CIVICA**

#### **Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:**

- Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita
- Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati
- Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute

#### **Competenze finali del modulo:**

- **C** : Conoscere che cosa si intende per doping
- **C** : Conoscere quali sono le principali sostanze dopanti
- **C** : Conoscere i rischi derivanti dall'assunzione di sostanze dopanti
- **C** : Conoscere le principali azioni per intervenire in caso di necessità ed emergenza
- **C** : Saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi

#### **Contenuti:**

- Definizione di doping
- Le principali sostanze dopanti
- Aspetti etici e medici connessi al doping
- Elementi di primo soccorso
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute in emergenza Covid-19; norme di sicurezza in palestra in riferimento all'emergenza Covid-19

PS: Le ore di Educazione Civica, svolte come Educazione alla Salute, sono state in totale 8, valutazione compresa.