

PROGRAMMA SVOLTO
in riferimento al Piano di lavoro annuale 2022/23

Materia : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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, del pattinaggio su ghiaccio e del bouldering proposte.

Contenuti:

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce con partenza dai blocchi
- 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

Pattinaggio su ghiaccio

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 i principi del fair play nello sport
- **C** : Saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi

Contenuti:

- Definizione di doping
- Le principali sostanze dopanti
- Aspetti etici e medici connessi al doping
- Il fair play nello sport
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate
- Principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute; 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 3, valutazione compresa.