

PROGRAMMA SVOLTO
in riferimento al Piano di lavoro annuale 2023/2024

Materia : SCIENZE MOTORIE
VITTORIO

Docente : PREVIGNANO

Classe: 3°sez. B

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:

- Potenziamento generale tramite esercizi di **Ginnastica Educativa** a corpo libero; esercizi di
Preatletismo riconducibili ai seguenti gruppi muscolari :
 - 1) muscolatura motoria dei piedi
 - 2) muscolatura motoria degli arti inferiori
 - 3) muscolatura motoria degli arti superiori e del cingolo scapolo-omerale
 - 4) muscolatura della regione pelvica
 - 5) muscolatura addominale e dorsale
- **Balzi a carico naturale**
 - 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento, anche con funicella
 - 2) a piedi pari fra ostacoli bassi (over)
 - 3) alternati, successivi, combinati, anche con funicella
- **Esercizi di impulso**
 - 1) passo-stacco alternato
 - 2) passo-stacco successivo
 - 3) esercizi di stacco-volo e atterraggio
- **Esercizi con palle mediche**
 - 1) spinte
 - 2) lanci

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 riconoscere e controllare la posizione del proprio corpo
- Saper riconoscere e controllare i movimenti base relativi alla corsa al salto e al lancio
- Saper riconoscere e controllare nello spazio e nel tempo il proprio corpo in relazione con la palla
- Disponibilità ad apprendere le tecniche dei gesti motori specifici proposti

Competenze finali del modulo:

Abilità:

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

Contenuti:

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata.
- Corsa veloce
- Salto in alto stile "forbice"
- Lancio del peso: posizione finale di lancio con palla medica

Pallavolo – Pallapugno leggera (Giochi di squadra senza contatto)

- 1) Esercizi di **motricità** e **gioco di gambe** sfruttando le linee del campo di Pallavolo
- 2) Esercizi per la sensibilizzazione delle **traiettorie aeree** e delle **traiettorie di incontro**
- 3) Esercizi di **motricità** e **sensibilizzazione** all' uso della **palla**
- 4) Esercizi di **controllo** della giusta valutazione della **traiettoria** della palla
- 5) Sviluppo della **capacità (tecnica)** di **palleggiare, colpire, intercettare** la palla : **palleggio, bagher, battuta** (Pallavolo); **palleggio, ricaccio, battuta**, (Pallapugno Leggera).
- 6) Attività e giochi di **sintesi motricità - tecnica**
- 7) **Gioco** con sottonumero in campi ristretti : 1 c 1 - 2 c 2 - 3 c 3

8) **Gioco** 6 c 6 (Pallavolo); 4 c 4 (Pallapugno Leggera).
Calcio a 5 (Giochi di squadra con contatto)

- 1) Esercizi sulla valutazione **spazio - tempo**
- 2) Esercizi sulla valutazione delle **traiettorie** nel **passaggio**
- 3) Sviluppo della **motricità** degli **arti inferiori**

Pallacanestro

Esercizi sul tiro piazzato (in circuito tecnico misto)

ATTIVITA' PRATICHE SVOLTE

- 1) Atletica Leggera: "Camminare" e "Correre" storia ed evoluzione della motricità;
L'Atletica Leggera e le sue specialità;
Il Salto in Alto e in Lungo, storia ed evoluzione tecnica
- 2) La respirazione diaframmatica: - anatomia e fisiologia del muscolo diaframma;
- le diverse meccaniche respiratorie;
- esercizi per contrastare gli stati d'ansia e di stress.

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 le principali tecniche e regole degli sport proposti
- **C** : Conoscere le principali Dipendenze e i rischi ad esse connessi
- **C** : Conoscere le principali norme comportamentali e la segnaletica stradale
(Educazione Stradale)

Contenuti:

- Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti
- Codice della strada: norme comportamentali fondamentali a piedi, in bici e in moto; i segnali stradali.
- Le dipendenze da tabagismo, alcol, droga, gioco (comportamentali)
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 08, valutazione compresa.