

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

**Materia : SCIENZE MOTORIE** **Docente : MELISSARI MARCO**

**Classe: 3°sez. M**      **Υ RAG.**      **Υ GEOM.**      **X ITIS**

***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-omeroale
  - 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

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

Pallavolo (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);
- 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.

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 informazioni in materia di doping sportivo

**Contenuti:**

- Regole fondamentali e tecnica degli sport proposti
- 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
- doping: danni alla salute e principi etici

Alba, 02 giugno 2024

Firma del **Docente**

