

# PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**CLASSE: 3 CI**

DOCENTE: Prof. Fulvio Capello

**Contenuti suddivisi per quadrimestre:**

**I Quadrimestre:**

**Attività generali:**

- test di ingresso
- esercizi di attivazione generale;
- esercizi di rielaborazione schemi motori (coordinazione, equilibrio);
- giochi pre-sportivi;

**Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie**

**1)Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare**

- a) attività a regime aerobico,ricerca graduale dell'aumento di resistenza, corsa a ritmo blando fino a 15/30 minuti;
- b) corsa in ambiente naturale;
- c) corsa con supporto musicale;
- b) interval-training a ritmi medio-bassi;
- c) corsa intervallata con superamento ostacoli ed elementi di media difficoltà;
- d) lavoro con funicelle.

**2) Potenziamento muscolare**

- a) esercizi a carico naturale, in coppia, in gruppo;
- b) esercizi con sovraccarichi lievi;
- c) esercizi di sollevamento e trasporto;
- d) esercizi ai grandi attrezzi (quadro svedese, la spalliera, ecc.);
- e) piccola progressione e circuito con attrezzi vari (panche, palle mediche, manubri, ecc.).

**3)Mobilità articolare**

- a) esercizi a corpo libero e con attrezzi (bastoni);
- b) esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- c) stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.

**4) Velocità**

- a) esercizi di prontezza e destrezza con l'utilizzo di attrezzi da diverse;
- b) percorsi di livello medio di difficoltà;
- c) prove di velocità.

**5) Gli sport in pedana e in pista:**

Generalità e cenni dell'atletica leggera, ginnastica artistica, nuoto e tuffi.

**II Quadrimestre:**

1) **Giochi propedeutici**, di socializzazione, presportivi, tradizionali,sportivi e relativi regolamenti: (Palla - bersaglio, palla base, palla perimetro, palla campo, head ball, tchoukball, ultimate frisbee)

2) **Pallavolo**: fondamentali individuali e di squadra.

3) **Hockey indoor** (unihoc)

Giochi propedeutici, fondamentali: passaggio,tiro da fermo, in corsa,gioco globale.

4) **Basket e Pallamano** giochi propedeutici fondamentali con palla:palleggio passaggio tiro da fermo, in corsa, in appoggio gioco globale.

5) **Calcio a 5**: giochi di destrezza con palla, esercizi di tecnica: controllo della palla nel passaggio e nel tiro dribbling, difesa a uomo, difesa a zona, gioco globale.

6) **Ginnastica artistica**: ginnastica a corpo libero, figure fondamentali.

**7) Tennis tavolo e Badminton**

**8) attività motorie e giochi in ambiente naturale**

**Educazione civica** e consolidamento del carattere e della personalità rispetto delle regole degli sport, comportamento interattivo, ambientamento.

Durante tutto l'anno cenni anatomico funzionali e informativi:

- 
- Educazione alla salute
- Norme D'igiene
- Il Corpo Umano
- Traumatologia E Primo Soccorso
- Attività motoria in ambiente naturale
- Problematiche Giovanili
- Sport e disabilità
- I Valori dello Sport e il Fair play
- Storia dello sport.

Vittuone, 03/06/2022

prof. Fulvio Capello