

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.Laura Tassini

Classe 3AL Anno Scolastico 2021/2022

LIBRO DI TESTO (CONSIGLIATO)

“Più movimento”- Scienze Motorie per la scuola secondaria di secondo grado di G. Fiorini, S. Coretti, S. Bocchi- Edizioni: Marietti Scuola

Contenuti suddivisi per quadrimestre

I Quadrimestre:

Attività generali:

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

Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie

1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

2) Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera, panca, ecc.);
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (scaletta, gym-ball,ostacoli,ecc.)

3) Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

II Quadrimestre:

Attività specifiche di miglioramento delle qualità fisiche e delle capacità motorie

1) Potenziamento fisiologico Cardio-vascolare

- attività a regime aerobico, ricerca graduale dell'aumento di resistenza
- corsa in ambiente naturale
- interval-training a ritmi medio-bassi
- lavoro con funicelle

2) Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale
- esercizi ai grandi attrezzi (la spalliera, panca, ecc.);
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari(scaletta, gym-ball, ostacoli, ecc.)

3) Mobilità articolare

- esercizi a corpo libero e con attrezzi
- esercizi di agilità al suolo di media difficoltà;
- stretching : modalità di esecuzione e progressione generale.
- circuiti con utilizzo di piccoli e grandi attrezzi

4) Velocità

- esercizi di prontezza e destrezza partendo da diverse posizioni
- percorsi di livello medio di difficoltà.

5) Attività sportive individuali e di squadra

Conoscenza del gesto tecnico, acquisizione delle abilità inerenti ad esso e capacità di eseguire in modo corretto il gesto sportivo delle seguenti attività:

- atletica legger(corse)
- calcio
- pallavolo
- basket
- ultimate

Curricolo di Istituto/Ed.Civica

UDA:Il ruolo della donnae la violenza di genere.

Visione del film:”Il primo match”,inerente alla tematica della donna nello sport ,con conseguenti discussioni aperte, riflessioni e compilazione di una scheda dia analisi del film.

Vittuone, 31/05/2022

Prof.ssa

I rappresentanti di classe:

Laura Tassini