

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Samanta Recalcati

Classe 3 BI 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
- Beep Test

2) Potenziamento muscolare

- esercizi a carico naturale
- 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

4) Attività sportiva 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:

- Pallavolo
- Calcio a 5 e a 7
- Basket
- Tennis tavolo

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

2) Forza

- esercizi legati alla forza esplosiva espressi in verticale e in orizzontale.
- salto in alto da fermo
- salto in lungo da fermo

3) 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:

- calcio
- pallavolo
- basket
- badminton
- unihockey
- atletica leggera (corsa dei 100 metri piani)

Curricolo di Istituto/Ed.Civica

UDA:Safety and wellness.

Posture e atteggiamenti scorretti durante l'utilizzo di videotermini o dispositivi elettronici.

Esercizi per prevenire o attenuare queste problematiche.

Vittuone, 31/05/2022