

# Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa RECALCATI SAMANTA

Anno scolastico: 2020-21

**CLASSE 3BI**

## **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 con sovraccarichi lievi
- esercizi di sollevamento e trasporto
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (panche, palle mediche, manubri, 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) Potenziamiento 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) Potenziamiento muscolare**

- esercizi a carico naturale
- esercizi con sovraccarichi lievi
- esercizi di sollevamento e trasporto
- piccola progressione e circuito con attrezzi vari (panche, palle mediche, manubri, 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) Velocità**

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

### **Contenuti teorici:**

- Carta del Fair play e Dichiarazione di Gand
- Regole e fondamentali del basket
- Regole e fondamentali della pallavolo
- Regole e fondamentali del Badminton
- Tipologie di corsa esistenti (spiegazioni e classificazioni)
- Elementi di Pronto Soccorso, Principali traumi
- Capacità condizionali(forza, resistenza, velocità, flessibilità) e coordinative di base e specifiche.
- Lavoro a gruppi. Approfondimento dei seguenti sport: calcio, basket, tennis, rugby, kung fu, football americano

**Curricolo di Istituto/Ed.Civica:**

Relativamente alla sezione di Ed.Civica , in accordo con la proposta della Direzione, il dipartimento di Scienze Motorie stabilisce di promuovere il corso di formazione di Covid-19 organizzato dallo Studio Ag.I.Com s.r.l per 6 delle 33 ore settimanali previste.

Vittuone, 29/05/2021

Prof.ssa

Recalcati Samanta