



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

<b>ANNO SCOLASTICO:</b>	<b>2021/2022</b>
<b>CLASSE:</b>	<b>3AA</b>
<b>DISCIPLINA:</b>	<b>SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE</b>
<b>DOCENTE:</b>	<b>ELENA MARTINI</b>
<b>TESTO IN USO:</b>	<b>E. Zocca, A. Sbragi, Movimento Creativo, edizione verde, ed. D'Anna</b>

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

#### ATTIVITÀ PRATICA

#### **Conoscenza della potenzialità del movimento del corpo e le sue funzioni fisiologiche**

- Esercizi di mobilità articolare, stretching dinamico e rinforzo posturale
- Esercizi a carico naturale
- Sviluppo delle capacità motorie condizionali e coordinative
  - Esercizi di rapidità
  - Esercizi per la resistenza
  - Esercizi per la forza
  - Funicella

#### **Metodologia dell'allenamento: conoscenza dei principi fondamentali dell'allenamento e della loro applicazione nell'attività sportiva**

- Esercizi individuali
- Organizzazione dell'allenamento a circuito
- Attività a prevalenza aerobica e di potenziamento muscolare

#### **Conoscenza del valore dello sport e del suo ruolo educativo: i giochi sportivi**

- La pallavolo:
  - Il palleggio
  - Il bagher
  - La battuta dal basso
  - Semplici schemi di gioco
- Il badminton
  - I colpi principali
  - Il servizio
  - La partita
- Il tennis
  - Il dritto
  - Il rovescio
  - La partita
- La pallacanestro
  - Il palleggio
  - Il passaggio
  - Il tiro
  - La partita
- Arbitraggio delle gare dei vari sport



## **Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica**

- Attività aerobica in ambiente naturale
  - Camminate e fit walking con ritmi e intensità crescenti

## **PARTE TEORICA**

### **Conoscenza dei principi scientifici fondamentali della prestazione motoria e sportiva**

- Le capacità motorie (condizionali e coordinative)
- Le abilità motorie (generali e speciali)

### **Conoscenza dei principi per il mantenimento dello stato di salute e il miglioramento dell'efficienza fisica**

- Le basi di un'alimentazione sana
  - Il concetto di dieta
  - I principi di una dieta corretta
  - I principi nutritivi
  - Le regole per una corretta alimentazione
  - L'alimentazione dello sportivo

Il Docente

Elena Martini

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*