



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

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)