



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2022/2023
CLASSE:	3AA
DISCIPLINA:	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE:	Elena Martini
TESTO IN USO:	Zocca E., Sbragi A., Movimento creativo ed. verde, Ed. D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive

- Consolidamento degli schemi motori di base attraverso l'uso di esercizi individuali e giochi di squadra
- Consolidamento teorico e pratico delle principali capacità coordinative
- Consolidamento teorico e pratico delle abilità motorie
- Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo delle capacità motorie condizionali velocità, forza e resistenza.
- Teoria: L'allenamento – che cos'è, come ci si allena, le fasi di una seduta di allenamento, allenamento delle capacità motorie condizionali e/o coordinative

Sport, regole e fair play

- Pallacanestro
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali: palleggio, passaggio e tiro con metodologia NML (neuromuscular learning)
 - Situazioni di gioco in sovrannumero e sottonumero, partite 3vs3
- Roundnet
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2
- Pallamano (street handball)
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali
 - Situazioni di gioco in partite 3vs3 e 4vs4
- Badminton
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali (principali colpi e servizio)
 - Situazioni di gioco in partite 1vs1 e 2vs2
- Ultimate
 - Aspetti teorici e regolamento
 - Tecnica di gioco ed esercitazioni sul lancio del frisbee
 - Situazioni di gioco in partite 2vs2, 3vs3, 4vs4

Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

- Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: Sport di strada, jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti

PROTOCOLLO N°

MODULISTICA ITET MANTEGNA www.itetmantegna.edu.it	
MODELLO DD59 VERSIONE 1.0	

Sicurezza e prevenzione

- Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni

Visione di film sportivi con importanti tematiche sociali: “Le nuotatrici” e “Non ci resta che vincere”.

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)