PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	**2022/2023**
CLASSE:	**3BS**
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 (neuromuscolarlearning)
  - 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
- 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
- Teoria: La corretta alimentazione – l'importanza di una dieta corretta, i principi nutritivi, le dosi giornaliere raccomandate e il calcolo delle calorie, le regole per una corretta alimentazione, le app per una corretta alimentazione, l'indice di massa corporea, l'alimentazione dello sportivo

Sicurezza e prevenzione

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

Visione di film sportivi con tematiche sociali: “The blind side” e “Le nuotatrici”

Il Docente
Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)