



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

### 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

**Sicurezza e prevenzione**

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

**Visione di film sportivi con tematiche sociali: “Le nuotatrici”**

Il Docente

Elena Martini

---

*(firma autografa sostituita a mezzo stampa)*