

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023/2024
CLASSE:	3AA
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	Prof.ssa ELENA MARTINI
TESTO IN USO:	E. Zocca, A. Sbragi, Movimento Creativo, ed. verde, ed D'Anna

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Capacità Motorie ed Espressive

Conoscenza teorica delle capacità condizionali e coordinative.

Capacità condizionali

- Circuiti metabolici con esercitazioni della ginnastica funzionale con e senza attrezzi per lo sviluppo della velocità, forza e resistenza.
- Test pratici sulle capacità condizionali:
 - Forza: salto in lungo da fermo, push up, Sargeant test.
 - Velocità: 30 mt
 - Resistenza: test di Cooper adattato

Capacità coordinative, Abilità

- Circuiti ed esercitazioni per il ritmo, per l'equilibrio statico e dinamico, per la coordinazione oculo-manuale-podalica;
- Test sulle capacità coordinative: andature preatletiche, variazioni di salti con funicella.

Tutting

- creazione di una coreografia di gruppo a ritmo di musica

Teoria:

- Le capacità motorie e il loro allenamento

Sport, regole e fair play

Nuoto

- Aspetti teorici e regolamento
- Acquaticità e sviluppo delle abilità motorie.
- Apprendimento dei 4 stili, rana, stile libero, dorso, delfino.
- Nuoto sommerso, tuffi

Cicoball

- Aspetti teorici, regolamento
- Sviluppo delle abilità motorie specifiche con esercitazioni individuali e di gruppo
- Tecnica di gioco ed esercitazioni sui Fondamentali con gli attrezzi specifici, situazioni di gioco
- Gare e Partite.

Judo (con volontaria europea)

- giochi per lo sviluppo di concentrazione, rapidità e forza
- giochi per il controllo della forza
- giochi per imparare a cadere

Salute, benessere, relazione con l'ambiente naturale

- Circuiti di rinforzo e stretching delle catene miofasciali
- Attività ed esercitazioni in ambiente naturale: jogging, mobilità articolare e tonificazione dei principali distretti, cenni al calcolo del metabolismo in fase di attività fisica.

Sicurezza e prevenzione

Teoria:

- Il primo soccorso, la traumatologia sportiva e le principali norme di prevenzione degli infortuni.
- Comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra, negli spogliatoi, in strada e nei playgrounds esterni.

Progetto Giochi Sportivi Studenteschi – Progetto Gruppo Sportivo

Partecipazione di alcuni studenti alle fasi provinciali di Campestre e Atletica Leggera.

Il Docente

Elena Martini

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)