

Anno Scolastico 2022-23
Classe 3A SCIENTIFICO

DISCIPLINA SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

DOCENTE: QUADRIO Morena

PROGRAMMA SVOLTO

CONTENUTI

OBIETTIVO 1

1) INCREMENTO DELLA RESISTENZA AEROBICA

- Sviluppo della resistenza aerobica mediante esercitazioni di corsa continua ad andatura lenta e di durata progressivamente crescente.
- Circuit training

2) SVILUPPO DELLA FORZA MUSCOLARE

- Tonificazione muscolare generale e specifica degli arti superiori ed inferiori a corpo libero a carico naturale.
- Circuit training
- Irrobustimento arti inferiori con andature di preatletismo: skip avanti, indietro, singolo, alternato, basso, balzi, corsa rimbalzata, superamento ostacoli bassi ecc.
- Tonificazione della muscolatura addominale e paravertebrale mediante serie di ripetizioni a corpo libero.

3) SVILUPPO DELLA VELOCITA'

- Miglioramento della reattività e ricerca della velocità mediante esercizi di prontezza e rapidità ed esercizi di preatletismo atti al perfezionamento tecnico della corsa veloce.
- Staffette a squadre e a gruppi
- Esercitazioni con AGILITY LADDER

4) MOBILITA' ARTICOLARE

- Mobilità articolare: esercizi di mobilizzazione delle articolazioni scapolo-omerali, coxo-femorali e della colonna vertebrale in forma attiva; mobilità passiva: esercizi di stretching per i vari distretti muscolari.

TESTS MOTORI

- SALTELLI CON FUNICELLA IN 30"
- TEST DI RESISTENZA alla corsa
- SALTO IN LUNGO DA FERMI : forza esplosiva arti inferiori
- LANCIO PALLA 2/3KG da seduti: forza esplosiva arti superiori
- ADDOMINALI in 30"

OBIETTIVO 2

- Esercitazioni di coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria: saltelli con funicelle, esercizi per coordinazione dissociata arti superiori/inferiori
- Agility ladder : andature e saltelli coordinazione
- Esercitazioni di coordinazione oculo- manuale con l'utilizzo di palline da tennis, palloni da pallamano, pallavolo, basket, mazze da baseball.

OBIETTIVI 3 e 4 : CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

- PING PONG
- UNIHOC
- BASEBALL
- PALLAVOLO
- BASKET
- FRISBEE
- CALCETTO

OBIETTIVO 5

- Il sistema muscolare; l'energetica muscolare : meccanismi aerobico e anaerobico lattacido e lattacido
- Apparato cardiocircolatorio struttura, funzioni e modificazioni durante l'esercizio fisico.

OBIETTIVO 6

- Importanza di uno stile di vita attivo per la tutela della salute
- Conoscere, saper rispettare e far rispettare le regole.

STRUMENTI

Grandi e piccoli attrezzi (palline, funicelle, bastoni, materassini, mazze, racchette ecc.)

Pista atletica esterna

Palestra

METODOLOGIA

A seconda dell'argomento e delle attività trattati sono stati utilizzati:

- lezioni frontali
- lezioni partecipate
- lezioni guidate (scoperta guidata)
- esercitazioni individuali, a coppie e di gruppo
- giochi sportivi a coppie.

Nella conduzione dell'attività, al fine di stimolare il coinvolgimento di tutti gli alunni e per far vivere l'esercizio fisico come fonte di esperienze gratificanti, si è ritenuto indispensabile adattare le richieste alle diverse capacità dei singoli, affinché ognuno abbia potuto partecipare e dare il proprio contributo in misura delle proprie possibilità.

VERIFICA/VALUTAZIONE

Per la verifica degli obiettivi di tipo pratico sono stati utilizzati dei “test motori” e delle prove pratiche, la cui valutazione è stata effettuata rispettivamente attraverso specifiche tabelle di riferimento e osservazione sistematica.

Per gli argomenti teorici sono state effettuate prove scritte con domande aperte e/o a scelta multipla.

Indice

- 1.1 Profilo generale della classe**
- 1.2 Alunni con bisogni educativi speciali**
- 1.3 Livelli finali rilevati e fonti di rilevazione dei dati**
- 2. Quadro delle competenze**
 - 2.1 Articolazione delle competenze**
- 3. Contenuti specifici del programma**
- 4. Eventuali percorsi multidisciplinari**
- 5. Metodologie**
- 6. Ausili didattici**
- 7. Modalità di recupero delle lacune rilevate e di eventuale valorizzazione delle eccellenze**
- 8. Verifica e valutazione degli apprendimenti**
- 9. Competenze Europee**
- Allegato 1: programma svolto**