

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 B

A.S. 2022 – 2023

Le attività svolte sono state concordate e sono descritte, con maggiori dettagli, nella Programmazione di Dipartimento agli Atti di questo Istituto. Vengono indicati di seguito gli argomenti trattati in modo particolare in questa classe.

### Attività ludica:

- in forma codificata e non
- a corpo libero e con attrezzatura
- in forma individuale, a coppie
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podolica

### Sport di squadra: calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie

calcio, pallavolo, pallacanestro, pallamano, pallanuoto, beach volley, beach soccer, polo, baseball, softball, curling, basket 3x3, calcio a 5: regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

### Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo.

### Attività di allenamento:

- individualizzato tramite l'utilizzazione di macchinari specifici per il potenziamento dell'attività aerobica (cardiofitness).
- individualizzato tramite camminata veloce e registrazione della seduta con programmi di contapassi.

### Lezioni di teoria:

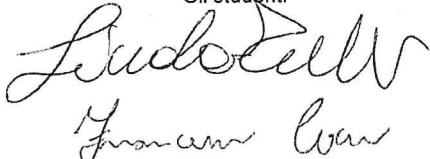
- Apparato scheletrico e articolare:
- Sistema muscolare:
- Apparato cardiocircolatorio:
- Apparato respiratorio:
- Furto dell'identità digitale (inerente ad Educazione Civica):
- I disturbi del comportamento alimentare (inerente ad Educazione Civica):
- Alimentazione (inerente ad Educazione Civica).

### Progetto 3000 passi

Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, nelle sedi succursali, per camminate veloci con tragitti, diversi e differenziati in base al livello di difficoltà, tracciati sul territorio limitrofo alla scuola.

Tale attività è tesa ad indicare l'utilità e l'efficacia di un semplice lavoro aerobico ai fini del controllo individuale del consumo calorico, mantenimento del peso forma, miglioramento delle prestazioni aerobiche e dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Gli studenti



Anzio,

Il docente

Prof. Francesco Calcabrina

