

Programma svolto **SCIENZE MOTORIE 3CS** 2022 2023

Le lezioni si sono svolte in modalità diverse condizionate dalla sistemazione della classe in sede centrale (dotata di palestra e campi sportivi) o in succursale.

Durante i turni in succursale si sono utilizzate le ore di lezione anche per camminate veloci su tragitti tracciati in territorio limitrofo alle sedi scolastiche; tale attività ha lo scopo di migliorare e potenziare le prestazioni aerobiche e le funzioni cardiocircolatoria e respiratoria e concorre alla prevenzione delle malattie metaboliche legate al sovrappeso ed all'obesità.

Nelle lezioni in palestra si sono svolti esercizi a corpo libero inerenti alla coordinazione e all'orientamento del corpo nello spazio; inoltre esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra. Le lezioni sono state utili ed efficaci perché tutti gli studenti hanno partecipato con impegno e consapevolezza.

SCIENZE MOTORIE 3CS

Contenuti

lo svolgimento del programma è stato finalizzato al miglioramento e potenziamento delle prestazioni aerobiche e delle funzioni cardiocircolatoria e respiratoria in ottica di prevenzione delle malattie metaboliche legate al sovrappeso ed all'obesità; inoltre, tramite esercizi a corpo libero inerenti alla coordinazione si è voluta migliorare la capacità di ognuno di organizzare le proprie azioni in base allo spazio e al tempo. Altri esercizi a corpo libero hanno riguardato l'equilibrio visto come capacità di mantenere o recuperare una posizione stabile del corpo.

Metodo

Durante i turni in succursale si sono utilizzate le ore di lezione per camminate veloci su tragitti tracciati in territorio limitrofo alle sedi scolastiche.

Nelle lezioni in palestra, dopo aver fornito le giuste informazioni per la buona riuscita del movimento, si sono svolti semplici esercizi a corpo libero inerenti alla coordinazione e all'equilibrio oltre a esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

Misurazione e valutazione

Sono state valutate, capacità relazionali, rispetto delle regole, miglioramenti motori in congruenza con i criteri di dipartimento.

EDUCAZIONE CIVICA: per gli argomenti trattati si fa riferimento allo specifico allegato in cui sono inserite le UDA deliberate e le discipline coinvolte.

Programma di Scienze Motorie

Consolidamento schemi motori di base e potenziamento delle capacità condizionali e coordinative:
aggiustamento degli schemi corporei (percezione spazio-temporale, consolidamento lateralità)
coordinazione di base (apprendimento, controllo, adattamento motorio)
equilibrio posturale e dinamico.

Esercizi propedeutici ai giochi sportivi di squadra.

Approfondimento e confronto sulle regole della pallavolo; area di gioco, calcolo punteggi, principali infrazioni al regolamento.

Miglioramento della funzione cardio-respiratoria, della resistenza, della forza, della velocità, della mobilità articolare.

Camminate veloci, all'aperto, su percorsi esterni alla sede scolastica.

Salute e Benessere.

Differenza tra consumo di alcool e di droghe; analisi sociopolitica del fenomeno.

Differenza tra uomo e donna in riferimento all'attività sportiva.

Adattamenti indotti dall'attività motoria, frequenza cardiaca.

Comportamento in palestra.

Prova di esodo.

Obiettivi comportamentali, relazionali, motivazionali.

Consolidamento del carattere.

Sviluppo della socialità e del senso civico.

Rispetto delle regole.

Collaborazione ed assunzione di ruoli.

Anzio 04 giugno 2023

Il docente

Prof. Maurizio Siraco

da Monica Vavotina

Maurizio Siraco

Bragaloni Asia