

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3 Ds

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 tenendo conto che le classi hanno girato per i tre plessi e c'è stato un periodo in cui si sono dovuti fare i turni pomeridiani.

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-podalica

Sport di squadra: calcio, pallavolo

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esecuzione individuali, a coppie
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Sport individuali e di coppia: tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

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:
- Apparato muscolare
- Apparato cardiocircolatorio:
- Apparato respiratorio
- Tessuti, organi:
- Rachide e paramorfismi:
- Diritto alla salute (inerente a Educazione Civica):
- Rispetto delle regole, fair play, bullismo, cyberbullismo, dipendenze (inerente a Educazione Civica):
- Alimentazione.

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

Sofia Barile
Francesca Lomnici

Il docente

Prof.ssa Caterina Longhi
Caterina Longhi