

LICEO CLASSICO, MUSICALE E DELLE SCIENZE UMANE
"CHRIS CAPPELL COLLEGE" ANZIO
CLASSE 3 M - A.S. 2022-2023
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: Prof. **Francesco Pignata**

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, a squadre
- per il potenziamento delle capacità condizionali: forza, velocità, resistenza
- per il miglioramento delle capacità coordinative: equilibrio, coordinazione oculo-manuale, coordinazione oculo-podalica

Atletica leggera:

- scatti brevi (30 metri), simulazione di partenza dai blocchi, salto in lungo da fermo

Sport di squadra: calcio, pallavolo, basket, offball

- 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
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play

Attività di allenamento:

- esercizi coordinativi e condizionali
- esercizi di mobilizzazione e allungamento muscolare (stretching)
- esercizi sul ritmo
- esercizi di potenziamento fisiologico
- esercizi per lo sviluppo della resistenza di breve e medio periodo con o senza macchinari, attrezzi, in forma individuale o collettiva (allenamento metabolico, intervall training)
- ginnastica posturale
- ginnastica respiratoria
- preatletica generale
- esercizi di defaticamento

Programma di teoria svolto:

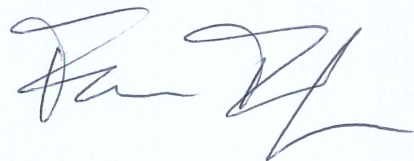
- Sistema muscolare
- Sistemi energetici
- Ed. Alimentare: principi nutritivi, piramide alimentare, metabolismo basale, alimentazione dello sportivo, disturbi alimentari. (inerente anche all'Educazione Civica)
- Diritto alla salute (inerente anche all'Educazione Civica)

Progetto 3000 passi

- Il progetto prevede l'utilizzazione delle ore di lezione, 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

Valeria Sotomaior
Miriam Moresca

Il docente**Prof. Francesco Pignata**

Anzio, 08/06/2023