

## **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSE3Ds**

**A.S. 2019 – 2020**

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 (palla, funicella, racchette, bastoni hockey, ecc.)
- 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-podolica

**Sport di squadra:** calcio a cinque, pallavolo, pallamano, floorball, offball

**Sport individuali e di coppia:** tennis, tennistavolo, badminton

- esecuzione dei fondamentali tecnici individuali e di squadra in esercitazioni individuali, a coppie, a gruppi, in situazione di gara
- attacco e difesa, tecniche e tattiche elementari
- regole di gioco, regolamenti tecnici, arbitraggio, fair play
- organizzazione di tornei di classe, modalità di svolgimento del torneo (a gironi, con teste di serie, all'italiana), creazione del calendario degli incontri.
- il gioco di squadra: il lavoro collettivo che potenzia quello individuale, che stimola la motivazione, che valorizza il risultato finale.

### **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:**
- **Tessuti, organi:**
- **Rachide e paramorfismi:**
- **Apparato cardio –circolatorio:**
- **Apparato respiratorio:**
- **Alimentazione e problematiche alimentari.**

### **Progetto 3000 passi**

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

Il docente

Prof.ssa Caterina Longhi

Anzio 09/06/20