

**ISTITUTO DI ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE G. MARCONI
CIVITAVECCHIA**

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE CLASSE 3CINF a. s. 2021-2022

Mod.1) Potenziamento Fisiologico: miglioramento della funzione cardio-circolatoria; sviluppo capacità aerobica e anaerobica; incremento della forza e della velocità

- mezzi utilizzati: corsa continua con distanze variate e progressivamente allungate, esercizi con piccoli attrezzi e con la palla, esercitazioni di corsa sotto forma di staffette, percorsi e circuiti.

Mod.2) Rielaborazione schemi motori di base : sviluppo delle capacità coordinative, incremento della flessibilità, orientamento spazio-temporale.

- Esercizi con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non, esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione , esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo in condizioni spazio - temporali differenziate, esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze e a varie distanze.

Mod.3) Economia del gesto tecnico. Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi passaggi staffette).
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra (pallavolo, basket, calcetto, badminton)

Mod.4) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico

- organizzazione di attività di squadra, organizzazione di esercitazioni collettive, organizzazione di attività di arbitraggio e giuria, attività espressive, progettazione e realizzazione di attività finalizzate

Mod.5) Acquisizione di un giusto spirito sportivo e agonistico.

- Capacità di svolgere una gara con giuste tecniche e regolamenti ,rispetto delle regole e dell'avversario
- Conoscenza e pratica delle attività sportive: atletica leggera, pallavolo, pallacanestro, calcetto, pallamano, badminton.

Mod.6) Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni

- Nell'ambito delle esercitazioni pratiche, sono state fornite informazioni riguardanti gli apparati coinvolti e i benefici dello specifico movimento anche riguardo all'integrità fisica

FIRMA DOCENTE
Cristiana Pieroni