

PROGRAMMA Scienze Motorie classe III
Scuola Secondaria di II grado Ss.ma Annunziata

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

- Esercizi di miglioramento della capacità aerobica e anaerobica.
- Esercizi di miglioramento della forza, velocità, resistenza e mobilità articolare.
- Potenziamento generale con esercizi ai piccoli e grandi attrezzi.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

- Esercizi di miglioramento della coordinazione generale, oculo manuale e segmentaria con l'utilizzo della pallina da tennis.
- Esercizi di miglioramento dell'equilibrio statico e dinamico.
- Percorsi di agilità e destrezza.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE E SVILUPPO DELLA SOCIALITA'

- Pratica di giochi di squadra e di attività individuali.
- Conoscenza e applicazione delle regole dei giochi di squadra.
- Conoscenza delle proprie potenzialità mediante:
 - esercizi con aumento graduale della difficoltà proposte.
 - esercizi che richiedano soluzioni motorie individuali, a coppie e di gruppo.
 - Trasferibilità e adattamento delle abilità motorie acquisite.

CONOSCENZA E PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE:

- Pallavolo: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali, conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Pallacanestro: esercizi per il miglioramento dei fondamentali, conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Pallamano: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Calcetto: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.

- Netzbball: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.
- Dodgeball: conoscenza e applicazione delle regole, svolgimento del gioco in forma globale.

SPORT INDIVIDUALI

- Corsa.
- Lanci.
- Salti

LEZIONI TEORICHE

- La parte attiva dell'apparato locomotore: i muscoli.
- Alterazioni, traumi e patologie dell'apparato muscolare.
- Il corpo racconta: le fasi dell'apprendimento psico-motorio.

TEST MOTORI

- Circuiti di agilità, destrezza e precisione.
- Test di forza dei muscoli addominali.
- Test del salto in lungo.
- Test della resistenza (Cooper).
- Test di velocità 50 m. a navetta.

PROGETTI

- Visione di filmati: il valore etico dello sport.
- Trekking dei 5 borghi a Bagni di Lucca.
- Rafting in Val di Lima.

ED. CIVICA

- Il "Mondo Blu"

L'insegnante

Daniela Chiari

