

anno scolastico 2022 – 2023

Programma svolto
Scienze Motorie e Sportive

Classe 3 ca

Conoscere :

- Le norme di regolamento della materia.
- Le regole dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro , calcio a cinque, tennis e badminton .
- Le regole delle specialità dell'Atletica leggera.
- Il sistema scheletrico: la funzione dello scheletro e la morfologia delle ossa. Scheletro assile – testa - gabbia toracica arti superiori e inferiori .
- Postura - Vizi posturali – paramorfismi e dismorfismi.
- Apparato articolare -mobilità articolare.
- Il Sistema muscolare: funzione e struttura dei muscoli – tipi di contrazione - fibre rosse – bianche e intermedie.
- Metabolismo energetico dei muscoli .
- La fatica muscolare e l'importanza del movimento.

Saper Fare :

Test sulle capacità condizionali:

- Test di resistenza muscoli addominali (sit up)
- Test di velocità: 30 metri.
- test forza arti superiori lancio palla zavorrata 2kg F 3 Kg.M
- Test forza arti inferiori salto in lungo da fermo.
- Test di resistenza veloce 800 m.

Esercizi a corpo libero ad effetto generale e specifici di mobilità, potenziamento, flessibilità di coordinazione ed equilibrio ; esercizi per il miglioramento della mobilità articolare, della velocità e della resistenza dei vari distretti muscolari eseguiti a corpo libero o con ausilio di piccoli e grandi attrezzi: palle zavorrate - funicelle- elastici - spalliere - scala orizzontale – quadro svedese - pertiche - scaletta agility – con – cerchi – over – corda cross- fit – Fit- ball – Rebound e blocchi partenza. - testimone. Esercizi di stretching per i vari distretti muscolari. Progressioni di movimento a corpo libero – verticale.

Saltelli e progressione con funicella. Circuiti cardio-vascolari – a stazione e di destrezza.

Esercizi di mobilità e potenziamento dei vari distretti muscolari. Lavori di potenziamento muscolare a stazioni.

Atletica leggera:

- Esercizi preatletici generali e specifici alle varie specialità.
- Corsa veloce, 30 metri con partenza dai blocchi - 100 metri– esercizi di tecnica di corsa.
- Staffetta 4x100 e cambi
- Corse di resistenza e di resistenza veloce 800 m.
- getto del peso Tecnica traslocazione O'Brein. -
- Salto in alto Tecnica Fosbury Flop.

Giochi sportivi:

Pallacanestro: - Esercizi sui fondamentali individuali e di squadra.

Pallavolo : - Esercizi sui fondamentali individuali e di squadra.

Tennis : - impugnatura – posizione di attesa - tecnica diritto – rovescio e servizio – punteggio e regolamento.

Badminton : gioco.

Calcio a cinque: Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra .

Programma teorico svolto : Tutti gli argomenti di Teoria previsti all'inizio dell'anno sono stati affrontati e completati.

Educazione Civica: salute e Benessere – Ruolo dello sport per la salute e l'ambiente.

Borgosesia, 31 maggio 2023

L'insegnante
Prof.ssa Lazzarotto Brunella

I Rappresentanti di Classe