

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE 3AMM

Insegnante SARTORI MARCO ALBERTO

Libro di testo adottato: L'A B C DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su classroom

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

*(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)*

#### MODULO 0. SICUREZZA

| Contenuti   |
|---|
| 1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza. |



#### MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE

| Contenuti   |
|---|
| 1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 6 minuti.           |
| 2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie.               |
| 3. Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza muscolare, prova di circuit-training |



#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

| Contenuti  |
|--|
| 1. Andature di preatletismo generale   |
| 2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza. |
| 3. Tecnica e didattica delle discipline proposte.  |



#### MODULO 3 GIOCHI SPORTIVI

| Contenuti  |
|--|
| 1. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta. |



#### MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI

| Contenuti |
|-----------|
|-----------|

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti

1. I grandi apparati del corpo umano ( sistema scheletrico, muscolare, respiratorio, cardio-circolatorio);
2. Patologie dell'apparato locomotore;
3. I meccanismi energetici;
4. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento;
5. La mobilità articolare e le metodiche di allenamento;
6. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
7. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte;
8. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.

L'insegnante

Marco Alberto Sartori