

## DIPARTIMENTO DISCIENZE MOTORIE

Anno scolastico:

2021 22

CLASSE 3 CMM

Insegnante PASQUALETTO FILIPPO

Libro di testo adottato L'ABC DELLE SCIENZE MOTORIE

### PROGRAMMAZIONE SVOLTA

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

#### Modulo 0 – NORME DI COMPORTAMENTO E SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza

#### Modulo 1 – POTENZIAMENTO FISILOGICO E CAPACITA' MOTORIE

Contenuti
Corsa costante, con cambi di ritmo, a ritmo crescente, corsa intervallata, prove su distanze tra i 1000 e i 2000 metri. • Esercizi di potenziamento generale e per lo sviluppo delle capacità motorie.

#### Modulo 2 - ATLETICA LEGGERA

Contenuti
• Andature di preatletismo generale semplici e complesse. • Esercizi specifici per il miglioramento della tecnica. • Approfondimento delle fasi tecniche nelle discipline proposte. • esercizi specifici e aspecifici di correzione tecnica.

#### Modulo 3 – GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
• Perfezionamento dei gesti tecnici individuali e di squadra. • Conoscenza degli strumenti e delle attrezzature di gara • Semplici esercitazioni di attacco e difesa.

#### Modulo 4 – SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
• Esercizi di equilibrio statico, dinamico e in volo . • Esercizi a corpo libero di ginnastica artistica • Uso di grandi e piccoli attrezzi. • Altri sport individuali

#### Modulo 5 – ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ripasso delle conoscenze di base dell'apparato respiratorio , circolatorio , osteo-articolare e muscolare.</li><li>• Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>• Capacità motorie: coordinative e condizionali.</li><li>• Tecnica, didattica e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>• Teoria e regolamento degli sport di squadra proposti.</li><li>• Teoria e regolamento delle discipline individuali proposte.</li></ul>



L'insegnante

PASQUALETTO FILIPPO