

## DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2022/2023

CLASSE 3BII

Insegnante FONGARO LUCA

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

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su didattica e/o 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 FISIOLOGICO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Contenuti
1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 1000m., prova comune sui 1500m.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie, anche con l'utilizzo di macchine e leggeri carichi.
3. Esercizi del mondo del Fitness, tutti i principali esercizi a corpo libero e con sovraccarichi per ogni distretto corporeo con relativa teoria e metodologia di esecuzione

#### MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale.
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva.
3. Tecnica del getto del peso e del salto in alto.
4. Prova comune su 60 metri.
5. Tecnica e didattica delle discipline proposte.

#### MODULO 3 GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
1. Fondamentali di basket: palleggio avanti, indietro, destro e sinistro, passaggio, cambi di mano, cambi di direzione, arresto ad uno e due tempi, terzo tempo, il tiro libero, il passaggio, 2 contro 1, 3 contro 3.
2. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta, la ricezione a w, partitine.
3. Il Ping-Pong: i vari tipi di colpi con sviluppo del 2vs2
4. Il badminton primi approcci il dritto e il rovescio.
5. Il calciotennis/palla rilanciata: teoria e fondamentali
6. Unihockey: teoria e fondamentali

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>7. Il roundnet/spikeball: progressione didattica e lavoro sul 2vs2.</li><li>8. Calciotto: teoria, partite a tema e fondamentali</li></ol> |
|---|

#### MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Esercitazioni basilari di equilibrio statico, dinamico e in volo allo scopo di migliorare gli schemi motori previsti per queste unità didattiche.</li><li>2. Esercizi specifici e aspecifici con piccoli attrezzi (funicella, palla, palla medica).</li></ol>

#### MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ripasso dei meccanismi energetici e del sistema muscolare.</li><li>2. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento.</li><li>3. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.</li><li>4. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte.</li><li>5. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.</li></ol>

#### **INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)**

**Svolgere attività motoria all'aria aperta in modo di essere in grado a settembre di correre per 30 minuti consecutivi a ritmo personale.**

#### **TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE**

**(indicare scritto/grafico, orale, pratico cliccando nel riquadro)**

( ) scritto

(x) orale

(x) pratico

L'insegnante

Luca Fongaro