

Anno scolastico: 2022-2023

Classe: 3[^]CMM MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

Insegnante: Marchetto Matteo

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

☐ **PROGRAMMAZIONE SVOLTA:**

MODULO 1

ATLETICA LEGGERA : CAMPESTRE

1. Atletica Leggera: andature preatletiche e coordinative, impostazione della tecnica di corsa.
2. La corsa di lunga durata in ambiente naturale. Preparazione alla campestre di classe .

MODULO 2

GIOCHI DI SQUADRA: PALLACANESTRO

1. Fondamentali individuali e di squadra di base della Pallacanestro: cambi mano e direzione, passaggi a due mani, tecnica del tiro, terzo tempo. Partite 3x3 all'americana. Regole di gioco generali. Autoarbitraggio.

MODULO 3

COORDINAZIONE generale

1. Progressioni di esercizi con l'uso della funicella: saltelli a piedi pari con e senza rimbalzo, saltelli alternati con funicella che gira avanti e indietro, saltelli piedi pari con spostamenti a dx e sx avanti e indietro, saltelli con funicella che incrocia , saltelli piedi pari con funicella piegata in quattro avanti e indietro (russi). Andature atletiche con la funicella.

MODULO 4

PREACROBATICA

1. Elementi di pre-acrobatica: (propedeutici al salto in alto) candela in appoggio sulle spalle e ponte.

MODULO 5

ATLETICA LEGGERA: SALTO IN ALTO

1. Salto in alto tecnica dorsale: tecnica Fosbury: acquisizione della rincorsa, dello stacco, dell'arco dorsale e della ricaduta sui materassi. Regole di gara.

MODULO 6

GIOCHI DI SQUADRA: PALLAVOLO

1. Fondamentali individuali e di squadra di pallavolo: tecnica del palleggio, del bagher e della battuta dall'alto . Partite 6X6. Regole di gioco generali. Partecipazione a torneo.

MODULO 7

ATLETICA LEGGERA: CORSA VELOCE E SALTO IN LUNGO

1. Corsa veloce: impostazione delle partenze da in piedi, partenze in varie situazioni, scatti sui 30 mt e 60 mt , misurazioni cronometriche.
2. Salto in lungo: tecnica di salto . Studio delle 4 fasi: rincorsa , stacco, volo e atterraggio. Regole di gara.

MODULO 8

CONOSCENZA DEL CORPO UMANO

1. Ripasso : apparato scheletrico, apparato articolare e sistema muscolare.
2. Le qualità motorie condizionali e coordinative.

MODULO 9

POTENZIAMENTO GENERALE

1. Uso delle macchine per il potenziamento muscolare (palestra attrezzata).
2. Spiegazione di "Percorso e Circuit-training". Carichi leggeri e ricerca dei massimali .
3. Salute e Benessere: un corretto stretching per tutte le parti del corpo.

INDICAZIONI PER LE VACANZE (se previste dal docente)

- Per gli allievi con giudizio sospeso: vedi registro elettronico.
- Per gli allievi ammessi alla classe successiva: mantenere un costante allenamento sulla corsa di lunga durata , sull'uso della funicella, sui fondamentali di pallavolo , pallacanestro e un adeguato stretching.

TIPOLOGIA DI PROVA DI RECUPERO FINALE

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

() scritto

(*) orale

(*) pratico