

PROGRAMMA SVOLTO

Classe: 3 B

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: prof.ssa D'Arpino Valeria

Percezione di sé, completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

- Perfezionamento e potenziamento di capacità coordinative, condizionali e di schemi motori complessi
- Esercizi di potenziamento fisiologico generale e muscolare a carico naturale
- Allenamento per la corsa di endurance e per la corsa veloce
- Valutare le proprie prestazioni attraverso l'applicazione di Test motori, confrontare i risultati ottenuti con tabelle di riferimento: plank test, sit up test, push up test, test di salto in lungo da fermo, cooper test
- Interval training, attività aerobica coreografica in musica
- Esercizi per lo stretching e l'allungamento muscolare
- Esercitazioni individuali e di gruppo con la funicella (resistenza, ritmo e coordinazione)
- Impugnature e spostamenti sul Quadro Svedese

Lo sport, le regole e il fair play

PALLAVOLO, BASKET, CALCIO A CINQUE, TENNISTAVOLO

- Studio ed applicazione pratica delle attività propedeutiche, della tecnica e del regolamento degli sport; corretta esecuzione dei fondamentali individuali e di squadra e delle tattiche di gioco.
- Educazione alla competizione e alla socialità attraverso il rispetto delle regole di gioco, dell'avversario, delle figure di arbitraggio.
- Partecipazione ai tornei studenteschi in veste di atleta o di arbitro

Salute, benessere, sicurezza e prevenzione:

- Assunzione attiva e responsabile di corretti stili di vita, essere consapevoli dei danni legati alla sedentarietà
- Acquisire capacità trasferibili nel tempo libero, volte allo sviluppo di interessi personali nel campo dell'attività fisica, finalizzate al miglioramento dell'efficienza fisica e del benessere

- Saper adottare comportamenti idonei a prevenire infortuni nelle diverse attività, rispettando la propria e altrui incolumità
- Cenni di ginnastica posturale tecnica Mézières
- Cenni di Pilates e yoga

Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

- Attività fisica in ambiente naturale: il trekking naturalistico
- Il Dragon boat