

## PROGRAMMA SVOLTO a.s. 2016-2017

Docente: Sciandra Rossana  
Materia: Scienze Motorie e Sportive  
**CLASSE 3°CM IPSIA GIORGI**

### **OBIETTIVI DISCIPLINARI/CONTENUTI DIDATTICI:**

#### POTENZIAMENTO FISILOGICO

Miglioramento della funzione cardio – respiratoria;

Potenziamento delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità, mobilità articolare).

Attività (di tipo aerobico-anaerobiche alternate):

- ✓ Per *la forza*: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi in gruppo ed in circuito, per i muscoli degli arti superiori, inferiori, addominali e dorsali;
- ✓ Per *la resistenza*: corsa di tipo aerobico per tempi progressivamente crescenti, attività in ambiente naturale a piedi e in bicicletta;
- ✓ Per *la velocità*: esercizi con la funicella, esercitazioni di reattività/rapidità;
- ✓ Per *la mobilità*: attività a carattere sportivo individuali e di gruppo, stretching, esercizi di scioltezza muscolare e articolare;

#### RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E CONSOLIDAMENTO DELLA COORDINAZIONE GENERALE

Potenziamento delle capacità coordinative, con particolare riferimento alla coordinazione dinamica generale, alla coordinazione oculo-manuale ed oculo-podalica ed all'organizzazione spazio-temporale.

Attività:

- ✓ Per la *coordinazione dinamica generale*: corse, salti, lanci, giochi sportivi.
- ✓ Per la *coordinazione oculo - manuale ed oculo – podalica*: esercitazioni specifiche e giochi di squadra.

#### CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO

Obiettivi:

- Conquista di un certo grado di socializzazione e collaborazione;
- Educare al gusto dell'apprendimento stimolando l'interesse degli alunni e la partecipazione sempre più attiva e responsabile;
- Imprimere una consuetudine alla lealtà e al civismo attraverso il rispetto delle regole;
- Autodisciplina e autogoverno di gruppo, rispetto degli altri e dell'ambiente in cui si opera.

Attività:

- ✓ Organizzazione dei giochi di squadra che implicano il rispetto delle regole e l'assunzione di ruoli;
- ✓ Affidamento compiti di arbitraggio/giuria e organizzazione partite.

## CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Sport di squadra:

- ✓ Fondamentali individuali della pallavolo: palleggio, bagher, battuta, definizione dei ruoli;
- ✓ Fondamentali individuali della pallacanestro: palleggio, arresto, tiro piazzato, terzo tempo;
- ✓ Fondamentali individuali del calcio a 5: stop, conduzione, tiro;
- ✓ Cenni sui fondamentali di altri giochi sportivi (dodgeball, ultimate, rugby, calcio – tennis, giochi propedeutici)
- ✓ Fondamentali di squadra dei principali giochi sportivi.

Sport individuali:

- ✓ Atletica leggera: lanci, salti, velocità; partecipazione ai GSS.

Partecipazione al torneo d'istituto di calcio a 5 nell'ambito del Centro Sportivo Scolastico.

Partecipazione all' "European Basketball Week 2016" nell'ambito di Special Olympics

## SALUTE E BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

Benefici dell'attività fisica.

Norme igieniche e per la sicurezza in palestra.

Principi di primo soccorso.

Lucca, 31/05/2017

L'insegnante:

Sciandra Rossana

Partecipazione ai tornei d'istituto di calcio a 5 e pallavolo nell'ambito del Centro Sportivo Scolastico