PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: **3°AL**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE**: FELICIA PALUMBO**

A**.S. 2023/2024**

L'APPARATO SCHELETRICO:

- Lo scheletro e le ossa.
- Classificazione delle ossa.
- Le ossa dello scheletro: colonna vertebrale, testa, gabbia toracica, bacino, arti superiori ed inferiori.

L'APPARATO ARTICOLARE:

- Caratteristiche e struttura delle articolazioni.
- Classificazione delle articolazioni.
- Perché è importante l'attività fisica per le articolazioni.
- Esercizi per imparare a non "maltrattare" le articolazioni.

PALLAVOLO :

- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie e contro il muro.
- Il bagher.
- La battuta dal basso
- Schema di ricezione a tre ed a W.
- Scopo del gioco.
- Il campo : numerazione , la suddivisione in zone e la conoscenza della funzione delle linee che delimitano il campo di gioco.
- Le regole di gioco.
- La formazione della squadra e le posizioni.
- La rotazione .
- Il punteggio.
- Le azioni di gioco e i tocchi di squadra.

PALLACANESTRO :

- Fondamentali individuali d'attacco :
    - cambio di direzione;
    - cambio di senso;
    - cambio di velocità;
    - arresto ad uno e due tempi;
    - piede perno;

- Fondamentali individuali di difesa :
    - la posizione fondamentale;
    - lo scivolamento.

- Il passaggio : a due mani dal petto e schiacciato a terra.
- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali ed a coppie ;
    -palleggio con cambio di mano in corsa ed in slalom, uno contro uno.

- Il tiro a canestro. Tiro a canestro con appoggio del pallone sul tabellone, tiro da tre punti.

- Discesa a due con uno e due palloni.

- Gioco dei dieci passaggi, “fulmine”.

- Esercizi di ball handling.

AVVIAMENTO PALLAMANO:

-gioco dei dieci passaggi.

AVVIAMENTO CALCIO:

- Esercizi di conduzione della palla.
- Tiro in porta.
- Passaggi a coppie.
- Partita.

TENNIS:

- Il dritto ed il rovescio.
- La volèe.
- Lo smash.
- Il servizio

FUNE:

- Saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non con giri normali ed inversi della fune.
- Saltelli con giri normali della fune.
- Mulinello e controvele.
- Oscillazioni della fune sul piano sagittale.
- Combinazione degli elementi trattati.

AVVIAMENTO ALL’ATLETICA LEGGERA :

- Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa in dietro, skip laterale.
- Esercizi di reattività dei piedi .

TREKKING URBANO : effetti fisiologici e regole da rispettare per prevenire eventuali infortuni.

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Circuito a stazioni di potenziamento.
- Test per valutare la forza degli arti inferiori e superiori.
- Esercizi di presa di coscienza della posizione del corpo nello spazio.
- Piccola sequenza a corpo libero di mobilità articolare e potenziamento muscolare.
- Sequenza a corpo libero di “Pilates”.

STEP:

- Passi base.
- Combinazione dei passi base.

I FATTORI DEL MOVIMENTO:

- Le capacità motorie.
- Le abilità motorie.

EDUCAZIONE CIVICA: educazione alla salute ed al benessere.

- Avere cura di sé : il concetto di benessere.
- I pilastri del benessere.
- Una corretta alimentazione : alcuni pregiudizi sull’alimentazione.
- Il metabolismo.
- Il metabolismo basale.
- I nutrienti.
- Video : “Cosa mangeremo”.

Fermo, li 31/05/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palumbo