

ANNO SCOLASTICO 2024/2025

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 3 G

Prof. ssa MICHELLE NORI

Libri di testo: // Sono state utilizzate dispense dell'insegnante e video youtube

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

Modulo/Argomento Titolo	CONOSCENZE/ABILITÀ	COMPETENZE
POTENZIAMENTO MUSCOLARE	- Circuito a stazioni con recupero attivo e passivo; - Esercizi di potenziamento muscolare arti superiori ed inferiori eseguiti a corpo libero, con e senza attrezzi.	Miglioramento di mobilità articolare, velocità, resistenza, forza, allungamento muscolare e capacità coordinative. Capacità di tollerare un carico di lavoro sub massimale per un tempo prolungato. Capacità di compiere azioni semplici e complesse nel minor tempo possibile. Capacità di eseguire movimenti con l'escursione articolare più ampia. Sviluppare la capacità di vincere resistenza a carico naturale e con piccoli sovraccarichi.
CAPACITA' MOTORIE DI BASE	- Potenziamento schemi motori di base, capacità coordinative e condizionali, abilità motorie. - Esercizi di riscaldamento generale e specifico, stretching.	Applicare e potenziare gli schemi motori di base, le capacità e le abilità motorie in contesti pratici con progressione da situazioni semplici a più complesse.
FUNZIONALITA' NEUROMUSCOLARE	Sviluppo dell'equilibrio statico, dinamico, in volo, agilità e destrezza. I grandi attrezzi dell'Educazione Fisica: - Quadro svedese: traslocazioni ascendenti e discendenti in modalità frontale, diagonale, orizzontale e con presa poplitea - Spalliera: traslocazioni e combinazione di esercizi con potenziamento addominale - Palco di salita: spostamenti con l'uso delle funi Coordinazione generale e specifica con e senza attrezzi, tramite andature pre atletiche ed esercizi di potenziamento	Conoscere e sviluppare attività motorie complesse, adeguate ad una completa maturazione personale. Adottare e utilizzare consapevolmente gesti, abilità, e movimenti nelle diverse situazioni variabili spazio-temporali. Avere disponibilità e controllo segmentario, promuovendo la consapevolezza del corpo in movimento. I grandi attrezzi dell'Educazione Fisica: - Quadro svedese: migliorare forza e potenziamento muscolare, flessibilità, coordinazione, equilibrio - Palco di salita: sviluppare forza nella parte superiore del corpo, resistenza e motricità fine, agilità e controllo del corpo.

	finalizzato alle diverse discipline sportive, salto con la funicella.	- Spalliera: stimolare la forza e la resistenza muscolare, flessibilità, coordinazione, equilibrio
SPORT INDIVIDUALI: ATLETICA LEGGERA	Tecniche fondamentali e regolamenti delle specialità dell'atletica leggera: - Corsa di resistenza - Salto in alto (tecnica Fosbury) - Getto del peso	Praticare le attività sportive applicando le tecniche esecutive corrette, nel rispetto del regolamento e del fair play.
GIOCHI SPORTIVI SPORT DI SQUADRA	Giochi pre sportivi propedeutici agli sport di squadra. Tecniche fondamentali, ruoli e regolamenti principali di: unihockey, pallavolo. Altri sport praticati a lezione: pallamano, badminton.	Acquisire la consuetudine all'attività motoria e sportiva. Conoscere le regole e i gesti fondamentali dei diversi sport praticati. Assumere differenti ruoli in diverse attività abituandosi al confronto e alla responsabilità personale. Capacità di collaborazione, rispetto del compagno e dell'avversario con attenzione all'aspetto sociale ed inclusivo.
BASI GENERALI DI TEORIA DELL' ALLENAMENTO	Conoscere le potenzialità del corpo in movimento. Conoscere le forme basilari di sollecitazione delle capacità di forza e resistenza.	Conoscere ed applicare le principali metodiche di allenamento. Riconoscere gli effetti positivi ottenuti attraverso specifici percorsi di preparazione fisica. Riconoscere le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica sportiva. Capacità di gestire in maniera graduale le varie metodologie di allenamento.
EDUCAZIONE CIVICA: Elementi e procedure del primo soccorso e della rianimazione cardio-polmonare	Conoscere i comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Conoscere le procedure del primo soccorso e utilizzo del defibrillatore (BLS-D).	Adottare comportamenti funzionali alla sicurezza nelle diverse attività. Applicare le procedure del primo soccorso.

Il modulo con le firme originali è depositato agli Atti della Scuola.

f.to La Docente

Prof. ssa Michelle Nori