LICEO SCIENTIFICO A. EINSTEIN
Classe: 3 I anno scolastico 2024-2025
SCIENZE MOTORIE
prof.ssa FAILLA LAURA

1- **POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:** ricerca del miglioramento delle capacità condizionali, della mobilità articolare e delle grandi funzioni organiche.
   - **1.1- Conoscenza e sviluppo delle capacità condizionali:** attività individuali e di gruppo a carico naturale e con attrezzi, lavori a stazioni, in circuito, percorsi per lo sviluppo della forza, della velocità e della resistenza.
   - **1.2- Mobilità articolare:** conoscenza e tecnica di esecuzione degli esercizi di mobilità attiva e passiva (stretching).

2- **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI:** affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti in precedenza, resi necessari dalla nuove esigenze somato-funzionali.
   2.1- Conoscenza e sviluppo delle capacità coordinative: attività individuali, in coppia e in gruppo con l'utilizzo di palloni, funicelle, cerchi per lo sviluppo della coordinazione generale, oculo-segmentaria, spazio-temporale, ecc. e dell'equilibrio statico e dinamico.

3- **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE:** acquisizione delle abilità specifiche e delle tecniche delle diverse specialità sportive, nonché la conoscenza delle regole.
   3.1- Basket: attività individuali, a coppie e di gruppo per lo sviluppo della coordinazione e della collaborazione con i compagni. Studio dei seguenti fondamentali:
   - I passaggi : a due mani dal petto, a due mani sopra il capo, schiacciato a terra,a una mano o laterale, a una mano tipo baseball, consegnato.
   - Il tiro libero
   - Il tiro in terzo tempo
   - La posizione fondamentale, lo scivolamento
   - La difesa sul giocatore con e senza palla
   - Lo smarcamento
   - partite 3v3-5v5

   3.2- Pallavolo: attività individuale a coppie e a squadre di 6 elementi per lo sviluppo della percezione spazio-temporale, della coordinazione e della collaborazione con i compagni. Studio dei seguenti fondamentali:
   - I fondamentali individuali: il palleggio e le sue varianti, il bagher, la battuta dal basso/alto, la schiacciata, il muro.

   3.3- Atletica leggera: esercizi di preatletica quali skip, balzi, salti, ecc.
   test velocità 60 mt, salto in lungo, getto del peso, 1000m.
   3.4- Acrobatica base: studio di elementi a corpo libero ed elementi di equilibrio: candela, orizzontale prona, verticale 3 appoggi.
   Valutazione tramite sequenza di elementi di acrobatica, elementi di forza e di equilibrio.
4- **ED CIVICA: Educazione stradale:** lavoro di gruppo.

Modalità di valutazione: Test, prove pratiche.

L'insegnante: prof.ssa Failla Laura

I rappresentanti degli studenti: