LICEO SCIENTIFICO A. EINSTEIN

Classe: 3C anno scolastico 2025-2026
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:
- Il tiro libero
- Tiro in terzo tempo
- La difesa sul giocatore con e senza palla
- Lo smarcamento
- I falli
- Uno contro uno, due contro due e tre contro tre

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.
- Schema W

3.3-Pallamano: conoscenza e sviluppo delle regole di base, esercizi a coppie/gruppo su tiro, passaggio, difesa.
3.3- Atletica leggera: esercizi di preatletica quali skip, balzi, salti, ecc.
test 60m, 1000m, salto in lungo, getto del peso.
3.4- Acrobatica base: esercizi a corpo libero svolti singolarmente per lo sviluppo di elementi di Acrobatica base: verticale 3 appoggi, capovolta av/ind.
svolgimento di una sequenza con elementi di forza, equilibrio e coordinazione.

4- ED CIVICA: educazione stradale, lavoro ed esposizione di gruppo.

Modalità di valutazione: Test, prove pratiche.