



Programma anno scolastico **2022/2023**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **RICCARDO GUIDI**

Classe: **3 BIF**

IL CORPO, IL MOVIMENTO, LA FORMA FISICA

Lo sviluppo motorio.

La mentalità sportiva.

Informazioni su sistemi organici.

Metodiche di allenamento più comuni.

QUALITÀ MOTORIE DI BASE

Conoscere e vincere resistenze a carico naturale.

Consolidamento schemi motori.

Prendere coscienza della propria corporeità.

LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

Lo stretching

Corse e scatti ripetuti; esercizi per il controllo della velocità

Andature ed esercizi preatletici, balzi, ostacoli

Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

LE CAPACITÀ COORDINATIVE

Sviluppo delle capacità coordinative generali

Sviluppo delle capacità coordinative speciali

LA PRATICA SPORTIVA

- Sport individuali e di squadra con cenni sui regolamenti, strategie e fondamentali tecnici.

- Giochi d'interazione e di strategia con regole condivise.

- Esercizi e giochi con regole per l'incremento della resistenza organica generale.

- Esperienze di gestione arbitrale delle partite.

- Conoscere e praticare sport di squadra:

Pallavolo

Calcio a 5

Basket

Ultimate frisbee

- Conoscere e praticare sport individuali:

Tennis tavolo

Atletica leggera: salto in alto.

Tiro con l'arco

Nuoto: tecnica dei vari stili; esercizi per la coordinazione in acqua; resistenza.

Testo adottato (consigliato)

FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA: PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK - MARIETTI SCUOLA

Lucca, 1 giugno 2023

I rappresentanti di classe

Firma docente