



## Programma svolto

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: Scienze Motorie

Classe:3ACBA

n° ore settimanali: 2

Insegnante: prof. **Claudio Zamunaro**

### **1 – Incremento e sviluppo delle capacità organico muscolari e delle capacità coordinative.**

Gli effetti del movimento: esecuzione in percorso o in circuito esercizi di potenziamento, velocità, flessibilità e resistenza. Movimento attiva cambiamenti fisiologici, strutturali, morfologici. Il movimento strumento di sviluppo, conservazione delle funzionalità dell'organismo e ritardante del processo involutivo. Gli effetti del movimento sui vari apparati: osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio. Le capacità e le abilità motorie, le capacità coordinative generali e speciali, le capacità condizionali: mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità con attività individuali e di squadra.

### **2 – Discipline individuali, unità didattiche, obiettivi e finalità proposte.**

Educazione alla resistenza in età evolutiva, definizione concetto di resistenza, la resistenza nella scuola secondaria di secondo grado. Partecipare attivamente nel gioco assumendo ruoli e responsabilità tattiche. Ampliamento delle capacità coordinative, condizionali ed espressive con sport di squadra e individuali. I metodi di allenamento classici, gli effetti fisiologici dell'allenamento, la metodologia. Come e perché sviluppare la resistenza in ambito scolastico, metodologia e obiettivi. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, ultimate frisbee, peteca, dodgeball ) e relative regole di gioco; tecnica sportiva e conoscenza delle proprie potenzialità. Primo soccorso in caso di traumi e piccoli incidenti durante l'attività.

### **Materiale didattico utilizzato:**

Fotocopie fornite dal docente dal testo "ATTIVI" - Sport e sane abitudini - edito da DeA –Marietti Scuola

Salò, 01 giugno 2023

L'insegnante: Claudio Zamunaro