



## Programma svolto

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3ASIA

n° ore settimanali: 2

insegnante: **Prof.ssa SALVETTI MARA**

### TEST PRATICI DI INGRESSO DI ISTITUTO

#### 1 – *Capacità condizionale RESISTENZA*

- CORSA RESISTENTE IN PROGRESSIONE DI TEMPO
- CORSA RESISTENTE 12 MINUTI
- VALUTAZIONE DISTANZA PERCORSO IN 12 MINUTI

#### 2 – Sport di squadra PALLACANESTRO

- PALLEGGI INDIVIDUALI E COORDINAZIONE CON PALLEGGI
- PASSAGGI
- PALLEGGI E PASSAGGIO COMBINATI
- TIRO DA FERMO E IN SOSPENSIONE
- MINI PARTITE A CAMPO RIDOTTO
- VALUTAZIONE: PALLEGGIO-PASSAGGIO E TIRO

#### 3 – Attività motoria: CORE TRAINING – MOBILITA’ DELL’ANCA – RISCALDAMENTO PRE-ATTIVITA’

- ESERCIZI INDIVIDUALI DI MOBILITA’ DELL’ANCA PER LA CORSA
- RISCALDAMENTO PRE-ATTIVITA’ GUIDATO (CORSO-ANDATURE-FOOTWORK-MOBILITA’ GENERALE)
- CORE TRAINING (PLANK FRONTALE-LATERALE-ESERCIZI ADDOMINALI E LOMBARI)
- VALUTAZIONE: RISCALDAMENTO AUTONOMO-PLANK FRONTALE E LATERALE.
- 

#### 4 – *Capacità condizionale FORZA*

- ESERCIZI DI FORZA MUSCOLARE PER I VARI DISTRETTI MUSCOLARI E TECNICA DI ESECUZIONE
- FORZA RESISTENTE
- VALUTAZIONE: FORZA RESISTENTE (WALL SIT/SIT UP/DIPS/PUSH UP/SQUAT)

#### 5 – Sport di squadra PALLAVOLO

- APPROCCIO TECNICA DI PALLEGGIO- PALLEGGIO DI PASSAGGIO
- APPROCCIO TECNICA DI BAGHER
- TECNICA BATTUTA (DAL BASSO)
- PROPEDEUTICA DEL GIOCO CON GIOCHI INTRODUTTIVI ALLO SPORT TRATTATO. APPROCCIO AL GIOCO DI SQUADRA

#### 6 – Attività motoria: CIRCUIT TRAINING FORZA – PARTNER WORKOUT– MOBILITA’ SPALLE E SCHIENA

- CIRCUITI PER L’ALLENAMENTO DELLA FORZA E TONIFICAZIONE GENERALE
- WORKOUT IN COPPIA (TOTAL BODY WORKOUT)
- ESERCIZI DI MOBILITA’ DELLE SPALLE E DELLA SCHIENA



7 – *Capacità condizionale VELOCITA’*

- RAPIDITA’ E VELOCITA’ (CONOSCENZA TEORICA)
- CORSA VELOCE (100 MT)
- SUDDIVISIONE FASI CORSA VELOCE (100 MT)

8 – Sport di squadra DOGBALL/CALCETTO/PALLAMANO

- MINI PARTITE: DODGBALL/CALCETTO/PALLAMANO
- COLLABORAZIONE DI SQUADRA E TATTICA DI GIOCO

9 – EDUCAZIONE CIVICA: I VALORI DELLO SPORT

- TEORIA: I VALORI DELLO SPORT
- LAVORO A GRUPPI: RICERCA E STUDIO DI UN ATLETA ESEMPIO DI VALORI NELLO SPORT ED ESPERIENZE PERSONALI
- VALUTAZIONE DEL LAVORO SVOLTO
- VISIONE FILM SPORTIVO CON EPISODI RELATIVI AI VALORI DELLO SPORT E AGLI ELEMENTI DELL’ATLETICA LEGGERA (GARE DI VELOCITA’) – MULTIDISCIPLINARE

**Libro di testo adottato:**

NESSUN LIBRO DI TESTO

FILE DELL’INSEGNANTE PER ALUNNI CON ESONERO, EVENTUALI CHIARIMENTI VERIFICHE ED EDUCAZIONE CIVICA

Salò, 17 maggio 2023.

l’insegnante Mara Salvetti