



## Programma svolto

Anno scolastico 2022 – 2023

Materia: Scienze Motorie

Classe: IIIATMO

n° ore settimanali: 2

insegnante: **Prof : Inzoli Enrico**

### **1 – Incremento e sviluppo delle capacità Organico Muscolari e delle capacità Coordinative.**

Sviluppo delle capacità organico muscolari di Resistenza, Forza, Rapidità. Corsa, andature, cambi di ritmo a intensità crescente, controllo della frequenza cardiaca a riposo e durante l'attività. Finalità del lavoro di resistenza aerobica e anaerobica..Esercizi finalizzati all'incremento della forza a carico naturale, in sospensione, con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi. Esercizi di mantenimento e sviluppo della flessibilità, mobilità articolare, con posture e esercizi di Core Stability. Sviluppo e incremento della capacità spazio temporale, oculo manuale, differenziazione motoria, ritmo, accoppiamento motorio, combinazione motoria, scelta di tempo.

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

La Resistenza, finalizzata al test Mini Cooper. Rilievo della frequenza cardiaca, tramite i punti di repere, conoscenza dei meccanismi energetici. Tecnica di corsa, capacità di dosare lo sforzo fisico, controllando la respirazione. Incremento del Vo2max, finalizzato alla prevenzione dell'apparato cardio circolatorio e respiratorio- Simulazione di un lavoro finalizzato tramite controllo della frequenza cardiaca al dimagrimento o al incremento della soglia aerobica. Saper dosare lo sforzo, finalizzandolo all'obiettivo da perseguire. Test attitudinali finalizzati alla salvaguardia dell'apparato muscolo scheletrico. Flessibilità e attitudini e atteggiamenti, orizzontale prona. Esercitazioni come obiettivo la flessibilità e la destrezza.

### **3 – Giochi di squadra, consapevolezza nell'assunzione di comportamenti attivi, propositivi, attraverso la pratica sportiva.**

- Gioco sport Pallamano: Sviluppo e incremento delle capacità individuali, finalizzato agli obiettivi minimi proposti. Utilizzo di piccoli attrezzi, tramite circuiti a coppie, a gruppi e individuali, con palloni di diversa consistenza. I fondamentali individuali del passaggio, della presa della palla, del palleggio, del tiro da fermo..Regolamento di gioco, ruoli dei giocatori, finalità del gioco. Gioco di squadra con il rispetto delle regole, dei fondamentali e della tecnica individuale e di squadra.

### **Libro di testo adottato:**

Slide, materiale fornito dal docente, rete internet

Salò, ...03/06/23.....

Il Docente Inzoli Enrico