



## Programma svolto

Anno scolastico 2023 – 2024

Materia: Scienze Motorie

Classe: 3ACBS

n° ore settimanali: 2

Insegnante: prof. **Claudio Zamunaro**

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

Promozione della consuetudine all'attività motoria e sportiva. Movimento attiva cambiamenti fisiologici, strutturali, morfologici. Il movimento strumento di sviluppo, conservazione delle funzionalità dell'organismo ; il movimento come prevenzione . Gli effetti del movimento sui vari apparati: osseo, articolare, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio. Impegno nello sport individuale per assunzione di responsabilità e confronto con se stesso. 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. la preadolescenza, la motivazione, gli obiettivi educativi, gli obiettivi specifici ,i fattori limitanti. Come e perché sviluppare la resistenza in ambito scolastico, metodologia e obiettivi. L'allenamento sportivo, i meccanismi energetici: il meccanismo anaerobico alattacido, anaerobico lattacido e aerobico, la soglia aerobica e anaerobica, il massimo consumo di ossigeno, il debito di ossigeno. Conoscenza di discipline poco praticate (badminton, tchoukball, ultimate frisbee, dodgeball ) e relative regole di gioco; tecnica sportiva e conoscenza delle proprie potenzialità. Utilizzo consapevole del proprio corpo nel movimento. Primo soccorso in caso di traumi e piccoli incidenti durante l'attività.

### Materiale didattico utilizzato:

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

Salò, 01 giugno 2024

L'insegnante: Claudio Zamunaro

Tabella formattata