



## Programma svolto

Anno scolastico 2024 – 2025

Materia: Scienze Motorie

Classe: 3AAFT

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..Esercitazioni come obiettivo la flessibilità e la destrezza. La funicella, destrezza , coordinazione, ritmo. Potenziamento arti superiori, push up. Potenziamento parete addominale, sit up. Potenziamento arti inferiori, lo squat.

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

– Gioco sport Basket: I fondamentali individuali del passaggio, del palleggio e del tiro di precisione.

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

Slide, materiale fornito dal docente, rete internet

Salò, ...03/06/25.....

Il Docente Inzoli Enrico