

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE: 3<sup>A</sup>H

DOCENTE: GIULIANA GIOVAGNETTI

**Modulo 1- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie e espressive**

Corsa a ritmo costante e in steady-state. Corsa con variazione di ritmo. Corsa di resistenza di media durata. Esercizi preatletici, andature preatletiche e coordinative (skipp singolo e alternato, corsa incrociata laterale con combinazione arti superiori, corsa balzata, doppio impulso, ). Esercizi a carico naturale per potenziare e tonificare i diversi distretti muscolari (arti superiori e inferiori, addominali, dorsali, glutei). Esercizi di stretching e Indicazioni tecniche sulla corretta esecuzione dello stretching.

**Modulo 2- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento**

Esercizi di coordinazione generale, esercizi di coordinazione dinamica generale, oculo-manuale e propriocettiva.

Esercizi di combinazione di schemi motori e posturali in successione omologa e incrociata. Esercizi di combinazione di schemi motori e posturali con l'uso di piccoli attrezzi.

Giochi presportivi: Cicoball e Offball

**Modulo 3- Lo sport, le regole e il fair play**

La pallavolo: regole principali; i fondamentali individuali (palleggio, bagher e battuta). I fondamentali di squadra: la ricezione a W

La danza Country: memorizzazione di coreografie proposte dall'insegnante ed esecuzione delle stesse con musiche Country. ( little bit later on; electric stomp; Cheyenne; Heyday tonight)

Memorizzazione passi base: coasterstep destro e sinistro; grapevine destro e sinistro, kick, rockstep; suffle laterale e suffle frontale; stomp.

Il Badminton: le regole di gioco; i fondamentali: il servizio e i colpi clear, drop e smash.

Lo sport e la disabilità: intervento dott. Cuni; riflessioni sull'importanza dello sport per le persone con disabilità. La disabilità e il lavoro

Progetto scherma in inglese con esperto esterno Fencing the sport, fencing defense, fencing offense

Avvio gioco del Basket: palleggio in velocità, arresto ad un tempo, tiri liberi, i passaggi, la treccia, cambi di direzione, il terzo tempo; cenni di regolamento.

Orienteering: spiegazione svolgimento di una gara: la cartina, il cartellino gara, le lanterne

Aletica: salto in alto (la rincorsa, lo stacco, la fase di volo, l'atterraggio)

Tennis tavolo: il singolo e il doppio (cenni di regolamento)

**Modulo 4 - Salute, benessere, sicurezza e prevenzione**

Informazioni fondamentali sulla tutela della salute e sulla prevenzione degli infortuni.

Le regole per accedere alle lezioni di scienze motorie (abbigliamento idoneo, scarpe con suola pulita e stringhe allacciate).

Informazioni sui comportamenti funzionali alla sicurezza in palestra. Riflessioni e considerazioni sull'importanza del riscaldamento motorio ai fini della prevenzione degli infortuni

L'alimentazione: visione e discussione film "Super Size Me"

Gli alimenti nutrienti, il fabbisogno energetico, plastico rigenerativo e bioregolatore. Il metabolismo energetico, la dieta equilibrata.

Libro di testo: "Più Movimento" Marietti Scuola G. Fiorini S. Bocchi S. Coretti E. Chiesa.

GLI STUDENTI

L'INSEGNANTE

F.to i rappresentanti degli studenti

F.to Giuliana Giovagnetti

BERGAMO, 7 Giugno 2024