PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2019/2020
CLASSE 3° sez. M

ELEMENTI TECNICI :

- Esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche, oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale) ;
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole e grandi anche in ambiente naturale esercizi individuali, a coppie di opposizione e resistenza, esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero e con attrezzi, allungamento muscolare e rilassamento, esercizi per il miglioramento del senso del ritmo anche con uso di musica, esercizi di combinazione motoria e fantasia, equilibrio statico – dinamico – in volo, percorsi e circuiti misti, …).

USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto, e con uso di funicella e fune gigante (in varia forma e combinazione individuali, a coppie,….), palla di pallavolo e pallacanestro, ostacoli di diversa misura ed altezza, elastici (esercizi specifici e di riporto individuali, a coppie,…),cerchi, cinesini, tappeti, palle medicinali, , asse di equilibrio, cavallina, racchette badminton .
- parallele simmetriche :traslocazioni.

ELEMENTI DI PREACROBATICA :

- esercizi propedeutici e specifici per capovolta avanti e indietro (rotolamenti sull'asse longitudinale, vari tipi di partenza e di arrivo, individuali e a coppie), capovolta tuffo al tappeto, verticali, ruote, (salto del "coniglio", verticale sulle spalle, prove al tappeto,…), trampolino elastico, salti verticali e giri avanti, acrosport.

DISCIPLINE SPORTIVE

PALLAVOLO :

- tecnica dei fondamentali in varia forma e combinazione (palleggio di controllo, avanti e indietro, di passaggio e di alzata, bagher di difesa e di attacco, schiacciata, muro, battuta);
- elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole ed arbitraggio .

PALLACANESTRO:

- tecnica dei fondamentali individuali senza palla (scivolamenti, cambi di direzione, di senso e di velocità) e con palla (palleggio, passaggi, ricezione , tiro a canestro piazzato e in terzo tempo, rimbalzo,…) in varia forma e combinazione ;
- semplici elementi di tattica di gioco e conoscenza delle regole fondamentali.

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza e veloce ;

CALCIO A CINQUE :

- fondamentali con palla (conduzione, passaggio, tiro, stop,…);
- elementi di base dei fondamentali tecnici di gioco.

Partite di Dodgeball;

AVIS: incontro informativo sulle dipendenze.

IN CONSIDERAZIONE DELLA SITUAZIONE DI EMERGENZA VERIFICATASI CON LA PANDEMIA COVID-19 E LA CONSEGUENTE SOSPENSIONE DELLA FREQUENZA SCOLASTICA IN PRESENZA, LA PROGETTAZIONE DIDATTICA E' STATA RIMODULATA.

- Esecuzione di una progressione di ginnastica funzionale inviata su Classroom in formato video;
- Realizzazione di un video di classe per il progetto: "IO RESTO A CASA MA NON MI FERMO" con attrezzi codificati e non;
- Visione film a carattere sportivo con relazione finale;
- La Comunicazione non verbale;
- La postura e i traumi osteo-muscolo – scheletrici;
- Progetto: "RISVEGLIO MUSCOLARE" con attività di tipo multilaterale.

Recanati, lì 17/06/2020

La docente
Prof.ssa Lucia Renzetti