

Programma anno scolastico **2023/2024**

Disciplina: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **TOMMASO GIORGETTI**

Classe: **3 ASA**

#### IL MOVIMENTO E LA FORMA FISICA

Lo sviluppo motorio.

La mentalità sportiva.

Informazioni su sistemi organici.

Metodiche di allenamento più comuni.

#### QUALITA' MOTORIE DI BASE

Conoscere e vincere resistenze a carico naturale.

Consolidamento schemi motori.

Prendere coscienza della propria corporeità.

#### LE CAPACITA' CONDIZIONALI

Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

Lo stretching

Corse e scatti ripetuti

Andature ed esercizi preatletici, gradoni, balzi, ostacoli

Corsa di resistenza

#### LE CAPACITA' COORDINATIVE

Coordinazione semplice e avanzata.

La Differenziazione.

L'equilibrio di Volo.

Coordinazione oculo-manuale e oculo- podalica.

Esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

#### LA PRATICA SPORTIVA

- Sport individuali e di squadra con cenni sui regolamenti, strategie e fondamentali tecnici.
- Giochi d'interazione e di strategia con regole condivise.
- Esercizi e giochi con regole per l'incremento della resistenza organica generale.
- Esperienze di gestione arbitrale delle partite.
- Conoscere e praticare sport di squadra: Pallavolo, Calcio a 5, Pallacanestro, FooBallSkill e Dodgeball, Ultimate-Frisbee.
- Conoscere e praticare sport individuali: Tennis tavolo, Badminton, Rope-Skipping
- Nuoto: tecnica dei vari stili; esercizi per la coordinazione in acqua; Virata.
- Atletica leggera: salto in lungo, salto triplo, lancio del vortex, lancio del peso
- Sport di combattimento e difesa personale: Wing Tsun
- Arrampicata sportiva

Testo adottato (consigliato)

FIORINI GIANLUIGI / CORETTI STEFANO / BOCCHI SILVIA: PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK -  
MARIETTI SCUOLA

Lucca, 1 giugno 2024

I rappresentanti di classe

Firma docente

Prof. TOMMASO GIORGETTI