

CLASSE : **3A**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

ANNO SCOLASTICO: **2022/2023**

DOCENTE: **prof. Emanuele Rossi**

## **La percezione di sé e il suo completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive**

- Test capacità coordinative:

Tapping mano dx e sx

Tapping piede dx e sx

Punteggiatura

Indipendenza segmentaria mano-mano / mano-piede

Equilibrio piede dx

Equilibrio piede sx

Destrezza 30"

Percorso agilità

Ritmo: saltelli funicella in 30"

- Test capacità condizionali:

Forza arti inferiori: Salto in lungo da fermo

Velocità: navetta 4x10

Mobilità articolare: mobilità spalle

Flessibilità busto

- Esercizi di rilassamento e respirazione
- Esercizi di stretching muscolare
- Circuiti di destrezza
- Sviluppo delle capacità condizionali attraverso giochi sportivi
- Circuiti per lo sviluppo della capacità di ritmo
- Circuiti per lo sviluppo della rapidità
- Esercizi per lo sviluppo della forza a carico naturale:  
Interval training e circuit training
- Esercizi di core training

- Esercizi di psicocinetica
- Esercizi per l'orientamento spazio-temporale
- Esercizi per la coordinazione oculo manuale
- Equilibrio a coppie

## **2 Lo sport, le regole e il fair play**

- Pallavolo: regolamento, attivazione specifica, sviluppo capacità propedeutiche, fondamentali, organizzazione tornei
- Basket: regolamento, attivazione specifica, sviluppo capacità propedeutiche, fondamentali, organizzazione tornei
- Pallamano: regolamento, attivazione specifica, sviluppo capacità propedeutiche, fondamentali, organizzazione tornei
- Calcio a 5: regolamento e organizzazione tornei
- Pickle ball : torneo
- frisbee
- Organizzazione di giochi popolari
- Giochi sportivi semplificati
- Compiti di arbitraggio
- Teorizzazione concetto Fair Play

## **3 Salute, benessere, sicurezza e prevenzione .**

- Sicurezza in palestra abbigliamento, uso degli attrezzi, condivisione degli spazi
- I principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Alimentazione: principi nutritivi e consapevolezza di una dieta salutare
- Attività fisica per la salute: consapevolezza dell'attività motoria come promozione della salute

## **4 Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico**

- Utilizzo dispositivi elettronici per creare un allenamento
- Sport in ambiente naturale e sostenibilità
- Utilizzo spazi esterni a disposizione per attività motorie

### **Approfondimenti teorici:**

- **Educazione civica “Doping”**: Definizione , sostanze e metodi, rischi, casi nella storia
- **Espressività corporea**: discipline artistiche
- **Corretti stili di vita**: Alimentazione corretta e attività fisica raccomandata
- **Olimpiadi**: parallelismi olimpiadi antiche e moderne, caratteristiche e storia delle olimpiadi moderne

Città della Pieve, 8/06/2023

Docente:  
Prof. Emanuele Rossi

Alunni: