

Classe: 3<sup>a</sup> B LS

**Materia:** Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa Ferrando Marina

Anno scolastico: 2022/2023

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

- test motori d'ingresso:
- giochi/test di velocizzazione
- osservazione su giochi di coordinazione e anticipo, circuiti coordinativi
- Percorso di allenamento a stazioni con piccoli attrezzi
- Esercizi di mobilizzazione e specifici di stretching
- Il rilassamento: tecniche individuali e guidate
- giochi ed esercizi a coppie di affido
- esercizi di acrosport

### **2. proposte motorie esterne e progetti di approfondimento**

presentazione dei progetti annuali ed esperienze in itinere Progetto Policoro gli sport dell'acqua

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

- Organizzazione delle attività e regolamento.
- Sicurezza in palestra : abbigliamento, uso degli attrezzi, condivisione degli spazi
- Teoria la scoliosi : difetti della colonna e posture sbagliate.
- le tecniche di allenamento ,
- i circuiti
- utilizzare in sicurezza i tutorial

### **4 attività coordinative e di potenziamento**

- percorso a stazioni di potenziamento
- test ed esercizi coordinativi giochi propedeutici al basket
- attività di coordinazione individuale con la palla di diverso peso
- test di osservazione : coordinazione con la palla
- Esercizi di potenziamento e coordinazioni arti inferiori e sup. a ritmo
- Esercizi di coordinazione con e senza palla a piccoli gruppi
- Esercizi a circuito con l'uso di alcuni grandi attrezzi
- Riscaldamento con le tecniche dell' interval training e circuit Training
- test motori valutazione su percorsi e giochi destrezza

## 5 Lo sport, le regole e il fair play

- fondamentali della Pallavolo : palleggio , ricezione in bagher e con salvataggio in tuffo, tecnica della battuta , tecnica della schiacciata e del muro a rete
- test di osservazione : la pallavolo es. di attivazione specifici per l'anticipo osservazione delle battute ricezione in bagher e schiacciate o attacco
- fondamentali e schemi di attacco/difesa , il muro e la copertura .
- Il riscaldamento esercizi di mobilizzazione e specifici a gruppi pre-gara
- test di valutazione sul gioco della pallavolo
- Osservazione sul gioco del volley: attacco difesa gestione della partita
- la pallatamburello riscaldamento guidato per mezzo di un percorso a stazioni
- torneo a coppie di palla tamburello per migliorare i fondamentali individuali
- Fondamentali individuali della pallacanestro: passaggi ed esercizi a canestro, terzo tempo , arresto e tiro, giochi nel quadrato e staffetta . Valutazione
- Fondamentali del basket semplici schemi di approccio al gioco 3 contro 3 e 4 contro 3. gara di tiri a squadre
- Pallamano attività preparatoria giochi di reattività a coppie difesa e tiro in porta coordinazione sul tiro in salto
- Pallamano esercizi specifici per i passaggi e palleggio; fondamentali attacco e difesa
- Pallamano introduzione regolamento di gioco: applicare le regole e riconoscere gli errori
- Calcio a 5 : tecnica individuale di base e percorsi per il controllo di palla
- Introduzione al gioco del calcio:applicare le regole e riconoscere gli errori
- giochi popolari palla base e palla eliminazione
- Il doping
- tecniche ed esercizi di rilassamento

Città della Pieve, 7 giugno 2023

l'Insegnante..Marina Ferrando

Gli studenti rappresentanti di classe

-----  
-----