

Anno Scolastico 2024/2025 Classe III Sez. ES

Programma svolto di Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA SVOLTO: CONTENUTI

Libro di testo: **"IN MOVIMENTO"** G. FIORINI-S. CORETTI -S. BOCCHI Ed. MARIETTI
SCUOLA

Le unità tematiche sotto elencate sono state sviluppate durante l'intero anno scolastico.

PROGRAMMA PRATICO

-Acquisizione di nuovi schemi e abilità motorie e affinamento di quelli già posseduti, secondo diverse modalità esecutive, mediante esercitazioni polivalenti e multilaterali orientate anche alla ricerca degli automatismi nell'attività sportiva.

Esercitazioni di coordinazione dinamica generale e coordinazione segmentaria degli arti superiori ed inferiori.

Esercitazioni di coordinazione speciale orientate a saper associare e combinare i movimenti, saper risolvere problemi motori in modo adeguato allo scopo e alla situazione, saper trasformare i movimenti in base alle diverse modalità esecutive, saper controllare il proprio corpo, in movimento e in volo, saper dare un andamento ritmico alle proprie azioni.

-Potenziamento fisiologico. Esercitazioni di resistenza e potenziamento aerobico ed anaerobico attraverso circuiti e giochi sportivi.

Potenziamento muscolare mediante esercizi a carico naturale e con l'ausilio di attrezzi (codificati e non), utilizzando tipologie diverse di contrazioni muscolari: isotoniche, isometriche, pliometriche, eccentriche.

Ricerca del miglioramento della velocità attraverso esercitazioni di impulso e reattività semplice e complessa, prevalentemente utilizzando varie forme di gioco.

Recupero parziale della mobilità articolare mediante esercizi di mobilità attiva sia dinamica che statica.

Circuiti misti, gare e giochi di resistenza, forza e velocità.

-Conoscenza e pratica delle attività sportive. Le attività sono state svolte (in molti casi con l'intervento di tecnici federali) alla ricerca del coinvolgimento della totalità degli alunni e della valorizzazione delle diverse personalità.

Conoscenza teorico/pratica ed esecuzione dei fondamentali dei seguenti sport di squadra e individuali, elencati nell'ordine della loro effettuazione: Baseball/Softball, Rugby, Atletica Leggera: i lanci, Karate, Nuoto, Basket, Pallavolo, Lotta, Arbitri calcio, Cross Fit, Scherma, Calcio, hockey, Tennis, Pallamano, ginnastica artistica.

-Sviluppo della socialità e del senso civico. Giochi di squadra che implicano il rispetto della regola, lo spirito di collaborazione, lealtà di comportamento, Fair play.

Organizzazione di giochi di squadra e assunzione, a turno, di compiti di giuria e arbitraggio.

PROGRAMMA TEORICO

-Principi generali di teoria dell'allenamento. Il primo soccorso e la traumatologia sportiva

-Approfondimento teorico di alcune discipline sportive svolte durante l'anno scolastico..

Dal 26 al 30 Maggio alcuni alunni hanno aderito al progetto residenziale “MARE SCUOLA”, svoltosi a Cesenatico, parte integrante del Corso Tecnico Economico Sportivo.

Gli alunni hanno tenuto un comportamento corretto e partecipativo.

Alcuni alunni hanno partecipato alle Competizioni Sportive Scolastiche ottenendo buoni risultati.

Arezzo, 10 giugno 2025

Il Docente

Prof.ssa Elisa Rondoni

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993