

I.I.S. BUONARROTI/FOSSOMBRONI**Docente: Saverio Miro**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Anno sc. 2025 /2026 Classe **3Acat****Programma svolto**

Misurazione delle proprie capacità fisiche: test velocità, resistenza, forza, elevazione, flessibilità, addominali. Ginnastica generale: Esercitazioni e circuiti di mobilitazione articolare e stretching muscolare. Esercitazioni e circuiti di tonificazione e potenziamento muscolare, a carico naturale e progressivo. Esercitazioni e circuiti di coordinazione generale e specifica, con e senza attrezzi, il tutto combinato e dosato in modi, tempi e ritmi diversi nel corso delle diverse lezioni. Elementi di ginnastica dolce e posturale con esercitazioni di respirazione e rilassamento globale per la conservazione del benessere psico-fisico in genere ed il suo recupero in occasione di situazioni critiche(individualizzate o per piccoli gruppi).

Pallavolo: Consolidamento e perfezionamento dei fondamentali individuali: palleggio, bagher verticale e non, battuta dal basso e dall'alto, schiacciata e muro, con esercitazioni e situazioni gioco sia a coppie che in piccoli gruppi e ove necessarie anche individualizzate; Consolidamento e perfezionamento dei fondamentali di squadra: coscienza e uso dello spazio campo sia in attacco che in difesa con esercitazioni e situazioni gioco in piccoli gruppi; Partite di allenamento con modalità e regole sia adattate alle specifiche situazioni che regolamentari, sia all'interno della classe che con classi parallele;

Pallacanestro (introduzione alla): esercitazioni ai fondamentali individuali: presa, palleggio, passaggi principali e tiro piazzato laterale e frontale, tiro in corsa o in 3°tempo. Gioco dei 10 passaggi per consolidamento concetto di marcatura e marcatura, Gioco in forma globale: 3-4 contro 3-4 in continuità, su metà campo e con regole adattate.

Atletica Leggera: andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, ecc.. Dal camminare allo " walking" e jogging secondo programmi di allenamento differenziati per gruppi di livello; Corsa lenta più o meno prolungata.

Attività Teoriche: Capacità motorie: condizionali e coordinative; Muscoli classificazione, proprietà, funzioni e azioni; Sviluppo motorio. Senso Percezione del movimento.

Arezzo 05/ 06/ 26

Firma alunni/e

Prof. S.Miro