Programma di Scienze Motorie e Sportive

Prof.ssa A.Salvatori

Anno Scolastico 2025-26

Classe 3ESU

Potenziamento Fisiologico:

Norme per svolgere in sicurezza la lezione di scienze motorie.

Corsa di resistenza con carico progressivamente crescente sia in palestra che in ambiente naturale, esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale per incremento della forza generale; esercizi di mobilità articolare e stretching; lavoro finalizzato al miglioramento della tecnica di corsa con esercitazioni di andature di atletica leggera; esercitazioni per lo sviluppo della resistenza generale e miglioramento della condizione fisica del corridore; esercizi per lo sviluppo o potenziamento delle capacità coordinative generali sia a corpo libero che con piccoli attrezzi; test

Lavoro al tappeto di potenziamento muscolare a corpo libero

Stretching per tutti i distretti muscolari

Giochi Sportivi:

lavoro propedeutico all'introduzione dei giochi con la palla.test Coordinativi con la palla e test

Pallavolo: il gioco e le regole principali; i fondamentali individuali di battuta, palleggio, bagher; esercitazioni a coppie e a piccoli gruppi sui fondamentali con lavoro di impostazione del palleggio.

Calcio indoor: il passaggio, il tiro; 2c2, 3c3;

Funicella: proposte con difficoltà progressivamente crescenti e adattate al variare dell'obiettivo (miglioramento della resistenza cardiovascolare, rapidità e capacità coordinative).

Padel : fondamentali di diritto e rovescio.

Badminton: introduzione generale e lavoro coordinativo.

Lavoro con la musica: il ritmo e la ritmica del lavoro coordinato

Introduzione all'apparato cardiocircolatorio e benefici dell'attività fisica

Il sistema nervoso: cenni introduttivi

Nomenclatura e terminologia del corpo nello spazio.

Programma condiviso con i rappresentanti in data: 03-06-26

Prof.ssa A.Salvatori