

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE 3B A.S. 2025-26

Condivisione delle nuove regole e del programma di Scienze Motorie.

Percezione delle funzionalità e delle potenzialità del proprio corpo: Rilevazione dei battiti cardiaci prima, durante e dopo l'attività. Esercitazioni di corsa rispettando le proprie capacità. Skip, calciata, allunghi, mobilità. Circuiti e giochi-gara di resistenza. Autovalutazione delle proprie capacità aerobiche. I cambiamenti fisiologici dovuti all'attività di corsa. Fase di condizionamento e ripristino in un allenamento di corsa.

Verifica delle proprie potenzialità aerobiche e gestione della propria attività. Test di Pizzolato adattato.

U.D.A. salti(alto e lungo) esercizi propedeutici(corsa in curva, salti vari, caduta sul tappetone, riconoscere il piede d'attacco). Salto in lungo da fermo, rincorsa stacco e caduta sul tappetone. Salto in alto all'italiana e fosbury. Accenno al regolamento delle gare di salto in lungo e alto. Definizioni di potenza di salto e pliometria e relative esercitazioni.

Verifica: esecuzione dei salti con attenzione alla rincorsa, allo stacco e alla corretta caduta sul tappetone.

U.D.A. Conoscenza e pratica di uno sport di squadra(Volley): Esercitazioni propedeutiche e tecniche di pallavolo: auto palleggio, palleggio e bagher a muro. Esercitazioni di palleggio e bagher a coppie e a gruppi. Sviluppo delle abilità individuali per il gioco a rete. Battuta di sicurezza. Accenno al regolamento e allo sviluppo delle abilità fisiche e mentali tramite la pratica della pallavolo anche come sport di squadra.

Verifica sulle modalità di esecuzione di palleggio, bagher e battuta.

U.D.A. grandi attrezzi(quadro svedese): composizione del quadro svedese e suo uso in un programma di forza e agilità. Conoscenza e percezione della presa. Salita e discesa perpendicolare e laterale. Salita e discesa a coppie incrociata e a rombo.

Verifica: Costruzione di un esercizio a coppie inserendo armonicamente i movimenti trattati e sua esecuzione.

Fine anno: Attività all'aperto a gruppi autogestita con pratica di sport preferiti.

Educazione civica: I pericoli della rete e siti e profili(a volte fake) che consigliano esercitazioni a chi svolge attività motoria liberamente.

Il Docente
Prof. Fernando Renzulli

Gli Alunni