

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

Condivisione del nuovo regolamento e del programma di scienze motorie.

Percezione delle funzionalità del proprio corpo riferite alla resistenza aerobica durante camminata e corsa. Definizione, significato e utilità della camminata sportiva. Programma di uscite di camminata sportiva. Attività di corsa lenta in cortile e differenza dalla camminata. Esercitazioni per il miglioramento nell'approccio al terreno nella camminata e nella corsa. Fase iniziale di riscaldamento e mobilità attiva. Fase finale di stretching.

Verifica del lavoro svolto: camminata e corsa lenta, gestione del tempo e dell'intensità.

Rapidità e destrezza: esercitazioni in atrio con l'uso di step, elastici, mini circuiti e giochi adattati allo spazio, quanto possibile esercitazioni all'aperto con mini circuiti con tempo di esecuzione e pausa.

Verifica del lavoro svolto tramite l'esecuzione delle attività svolte e l'uso degli attrezzi usati durante l'U.D.A.

Forza e tonicità: Esercitazioni a corpo libero e con piccoli carichi per i principali distretti muscolari. Uso corretto degli attrezzi e attenzione a ripetizioni, serie e pause

U.D.A. grandi giochi sportivi(basket): Approccio al basket tramite ball handling, esercitazioni di palleggio da fermo e in movimento, slalom e terzo tempo. Ministoria del basket e spiegazione del gioco. Le principali infrazioni.

Verifica: Palleggio in movimento con dx e sx, esecuzione del terzo tempo.

Educazione civica: Utilità di alcuni strumenti digitali per il monitoraggio dell'attività sportiva.

IL Docente
Prof. Fernando Renzulli

Gli Alunni