

PROGRAMMA CLASSE 3[^]L
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2025/2026
PROF.SSA MAZZOCCO PATRIZIA

TEORIA

- Corpo umano e attività motoria: l'apparato muscolare e il suo funzionamento; i meccanismi di produzione energetica; il sistema nervoso, il sistema endocrino, l'apparato digerente;
- Capacità motorie: introduzione all'allenamento sportivo;
- Studio della tecnica dei fondamentali, della terminologia e del regolamento delle attività sportive trattate;
- Le capacità motorie condizionali e coordinative;
- Salute benessere e prevenzione: una sana alimentazione, i disturbi del comportamento alimentare;
- Rispetto delle regole in gioco e fuori dal gioco; sport e solidarietà; sport e benessere (educazione civica);
- Il rispetto dei ruoli negli sport di squadra (didattica orientativa).

PRATICA

- Attività per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative di base;
- Educazione posturale: il circuito di Ling;
- Esercizi di percezione del corpo, di rilassamento, respiratori, coordinativi;
- Esercizi a corpo libero con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta;
- Esercizi di coordinazione con piccoli attrezzi (palle, cerchi, funicelle, ecc.)
- Esercizi di stretching e allungamento;
- Riscaldamento generale e specifico;
- Tecnica della corsa
- Workout di potenziamento generale e potenziamento aerobico;
- Progressioni a corpo libero con carico naturale e con l'uso di piccoli pesi ed elastici;
- Specialità atletiche individuali: corsa veloce e campestre, getto del peso;
- Giochi pre-sportivi;
- Giochi sportivi: pallavolo, basket, calcio a 5, badminton, tennis tavolo.

FIRMA STUDENTI