|  |
| --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO****Anno scolastico 2022/2023** |
| **DOCENTE****BIANCHI GUGLIELMO** | **MATERIA****SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** | **CLASSE****3^ CAT 1** |
| * **Potenziamento fisiologico e miglioramento delle capacità motorie condizionali:**

Resistenza: corsa lenta e fartlek. Test sui 6 minuti di corsa. Forza: attività ed esercizi a carico naturale ma anche con sovraccarichi e macchinari; attività ed esercizi con piccoli attrezzi.Test: lancio della palla medica da seduti(3 Kg). Velocità: scatti brevi. Test(velocità e rapidità): 30 m(2x15) e navetta(5m. x 6 volte).Mobilità articolare: stretching ed esercizi attivi.* **Consolidamento delle capacità motorie coordinative:**

 Esercizi di coordinazione con funicelle; skip, esercizi preatletici e andature. Esercizi con palloni di vario tipo. * **Sport individuali e di squadra**:

Conoscenza delle principali regole dei vari sport praticati. Fondamentali individuali delle seguenti discipline: pallavolo, basket, calcetto, badminton, unihockey(cenni),pallamano(cenni) e tennis tavolo. Giochi propedeutici: palla “avvelenata”, “americane” e gare. Nelle varie attività sono state utilizzate esercitazioni svolte individualmente, a coppie e a gruppi; c partite e “partitelle” a ranghi ridotti con auto-arbitraggio. * **La salute del corpo:**

Valutazione di spazi, modalità di utilizzo delle attrezzature; valutazione dei rischi. Esercitazioni svolte in palestra con lo scopo di conoscere le relazioni esistenti tra corpo e movimento per impostare in modo corretto, prevenendo gli infortuni dall'inizio alla fine, una qualsiasi attività motoria o sportiva (per esempio effettuazione di un adeguato riscaldamento, del defaticamento e del rilassamento finale). |

|  |
| --- |
| **TESTI IN ADOZIONE**  |
| EDUCARE AL MOVIMENTO Autori: Fiorini G., Coretti S., Bocchi S., Lovecchio N., Chiesa E.Casa editrice: Marietti Scuola |

Luogo e data Docente

Como, 08/06/2023 Prof. Bianchi Guglielmo

 I Rappresentanti degli Studenti