

## SCIENZE MOTORIE

### PROGRAMMA CLASSE 3<sup>A</sup>

Test di valutazione delle capacità motorie: alto e lungo da fermi; resistenza sui 3000 metri; velocità 30 metri; circuito di coordinazione; lancio della palla medica (kg 3).

Resistenza: corsa lenta e prolungata a ritmi e distanze diverse (3000 e 1500); percorsi; circuiti; ripetute e giochi di resistenza.

Velocità: corsa di velocità su distanze brevi (30 e 80 metri );allunghi;progressivi ; esercizi ai piccoli attrezzi; esercizi a coppie; esercizi in gruppo; giochi tradizionali con la palla.

Forza: esercizi a coppie; esercizi con la palla medica (Kg 3); esercizi alla spalliera; esercizi alla pertica; esercizi con i manubri/bilanceri ed esercizi a carico naturale; esercizi di potenziamento alla multipla.

Mobilità articolare: esercizi d'allungamento e di stretching a corpo libero; esercizi a coppie; esercizi a terra; esercizi alla spalliera; esercizi alla parete.

Capacità coordinative: esercizi di coordinazione a corpo libero; saltelli; andature; circuiti; percorsi; esercizi ai piccoli attrezzi (palle, funicelle, cinesini, piccoli ostacoli cerchi, clavette); azioni motorie specifiche di attività sportive ( terzo tempo nel basket, schiacciata nella pallavolo ecc.); preacrobatica (salto avanti con pedana elastica sui materassoni); giochi propedeutici tradizionali (palla avvelenata); giochi con il frisby e con la palla ovale (rugby); indiana; badminton; tennis tavolo.

Rielaborazione degli schemi motori già esistenti: acquisizione di automatismi tecnici specifici della pallavolo, del basket, della pallamano, del calcio e del calcetto.

Socializzazione e miglioramento del carattere: gare sportive; tornei interni di istituto con compiti di organizzazione e di arbitraggio; esercizi di preacrobatica; esercizi a coppie e di gruppo; di collaborazione e assistenza.

Conoscenza e pratica della pallavolo (torneo interno di Istituto); del basket (torneo interno di Istituto); del calcio; del calcetto (torneo interno di istituto); della pallamano; del badminton; del tennis tavolo; del rugby (senza contatto); atletica leggera (campestre: 3000 metri, corsa veloce: 30 e 80 metri).

Lezioni teoriche: norme di comportamento in ambito sportivo e igiene personale ; salute del corpo; sane abitudini di vita; prevenzione infortuni in ambito sportivo. Massaggio cardiaco e respirazione artificiale: BLS (classi 3<sup>A</sup>); doping, sistema muscolare e corso teorico- pratico sul BLS (classi 4<sup>A</sup>); alimentazione: carboidrati, proteine, vitamine, minerali e grassi (classi 5<sup>A</sup>).