

PROGRAMMA SVOLTO DI SC. MOTORIE

DOCENTE: Lucia Rota CLASSE: 3A SIA A.S. 2023/2024

ARGOMENTI TEORICI:

IL CORPO E LA SUA FUNZIONALITÀ:

IL SISTEMA SCHELETRICO;

Morfologia generale delle ossa Funzioni del sistema scheletrico
Nomenclatura delle ossa Caratteristiche delle ossa

Tipi di ossa

Il Fair-Play

Comprensione dei valori sociali dello sport

Le maggiori esperienze di Fair-Play

Creare una situazione di Fair-Play

Conoscenza di regole e storia di Ultimate

PRIMO SOCCORSO

CAPACITÀ E ABILITÀ COORDINATIVE:

Consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali

Capacità di apprendimento motorio: svolgere nuovi movimenti
attraverso gli sport di squadra

Capacità di controllo motorio.

Capacità di equilibrio attraverso esercizi di consolidamento
dell'equilibrio, utilizzo della balance board.

Capacità oculo-manuale, esercizi con diversi tipi di palloni e palline

Elementi di preacrobatica

CAPACITÀ E ABILITÀ CONDIZIONALI:

La forza e la flessibilità.

Esercizi in preparazione ai vari Test fisici:

Test della palla medica (forza esplosiva degli arti superiori)

Test del salto in alto da fermo (forza esplosiva degli arti inferiori)

PRINCIPALI REGOLE DEGLI SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI

Regolamento del gioco della pallavolo

Regolamento del gioco della pallacanestro

Regolamento del calcio 5

Regolamento dell'uni hockey

Regolamento di Ultimate

Padel

ATTIVITA' INTEGRATIVE

Partecipazione tornei, Sport day!

STRUMENTI DI VALUTAZIONE

- Verifiche scritte, sulle conoscenze teoriche acquisite
- Misurazione delle prestazioni attraverso Test motori
- Osservazione delle qualità della partecipazione alle lezioni pratiche (interesse, impegno e capacità di attenzione).