

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2025/2026**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE****CLASSE: 3 SEZIONE: BS****DOCENTE: MONICA CIURLI****CONTENUTI*****PARTE TEORICA***

Durante le lezioni sono stati affrontati i seguenti argomenti: Corretti stili di vita (argomento trattato nelle ore di educ. Civica, nel Trimestre e nel Pentamestre). Il movimento: medicina naturale per la salute del nostro organismo. Motivazioni fisiologiche dello stretching. Formazione sulla sicurezza specifica.

PARTE PRATICA

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO: Esercizi di corsa, salti e andature. Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale. Esercizi di mobilità articolare a corpo libero. Esercizi di coordinazione senso-motoria e spazio-temporale sottoforma di andature. Allenamento di potenziamento muscolare a circuito e agli attrezzi dell'area fitness.

ORGANIZZAZIONE, RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE: Esercizi con movimenti dissociati tra arti superiori ed inferiori, tra destra e sinistra. Esercizi a corpo libero e di allungamento (stretching).

AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA: Tecnica della camminata e della corsa: trekking e running. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher e la battuta. Fondamentali di pallacanestro: il palleggio, i lanci, i tiri a canestro e il terzo tempo. Teoria e pratica del getto del peso. Orienteering e trekking in ambiente naturale alla Doganaccia.

CONSOLIDAMENTO CARATTERE, SOCIALIZZAZIONE E SENSO CIVICO: Partecipazione all'attività pratica proposta a scuola ed in ambiente naturale. Partecipazione di alcuni studenti al torneo d'Istituto di pallavolo.

TEST MOTORI: Sono stati svolti vari tests motori a scuola con valutazione.

Il docente
