

ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE “BUONARROTI”
SERRAMANNA
a.s. 2020 – 2021

Programma **Scienze Motorie e Sportive**
Docente Donatella Costa

classe 3Q

Sviluppo e consolidamento delle capacità condizionali:

- esercizi a carico naturale, individuali e a coppie, con piccoli attrezzi
- esercizi ad effetto locale e generale
- esercizi di mobilità articolare
- esercizi di coordinazione
- esercizi di reazione
- esercizi di equilibrio
- stretching

Sport individuali:

Atletica leggera

- esercizi propedeutici ai salti, ricerca della gamba di stacco
- salto in lungo (tre passi stacco)
- salto in alto sforbiciato e dorsale (tre passi stacco)
- esercizi propedeutici ai lanci
- tecnica dei lanci: vortex, peso, disco, giavellotto

Ginnastica

- Percorso di coordinazione e agilità per classi parallele: slalom in palleggio basket, ostacoli bassi, rotolamenti, tre palleggi, arresto, tiro a canestro, 15 saltelli pari uniti con la fune, scatto 28 mt.

Giochi sportivi e pre sportivi:

- | | |
|-----------------|--|
| Basket: | fondamentali individuali (palleggi, passaggi a due mani dal petto, due mani sopra la testa, arresto, tiri a canestro, cambi di mano e di direzione, diagonali, mezzo giro) |
| Calcetto | fondamentali individuali (controllo palla, passaggi, tiri) |

Teoria

- Lo sport attraverso i miti: Momenti di gloria visione e analisi del film
- Atletica leggera il campo, le specialità, le corse: velocità, ostacoli, staffetta, marcia, maratona i concorsi: lanci e salti (visione filmati)
- Olimpiadi: origine dei giochi Olimpici, significato della bandiera Olimpica
- Nozioni di Anatomia: apparato scheletrico e lesioni ossee (fratture composte, scomposte, esposte) articolazioni e lesioni articolari (distorsioni, lussazioni discopatie, menisco patia)

Educazione Civica:

- Educazione alla salute: le dipendenze (droga, fumo, alcool)
 - Doping
 - Fair play

Serramanna 31 maggio 2021