

## PROGRAMMA FINALE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: Scienze Umane

CLASSE: **3D**

Anno Scolastico 2023/2024

DOCENTE: Forma Cristina

### **COMPETENZE MOTORIE:**

- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento.
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie.
- Atletica leggera.
- Attività sportive di squadra-le regole-il fair play.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

### **LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE**

- Test motori: di forza, di velocità e di coordinazione.

### **POTENZIAMENTO GENERALE**

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.

### **POTENZIAMENTO SPECIFICO**

- Sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare.
- Esercizi a corpo libero: esercizi eseguiti in varia ampiezza e in situazioni spazio-temporali varie.
- Esercizi di destrezza, di agilità e coordinazione ai grandi e piccoli attrezzi.

### **TENNIS TAVOLO E BADMINTON**

### **PALLAVOLO E PALLACANESTRO**

### **EDUCAZIONE CIVICA**

- Il fair play
- Primo Soccorso e Pronto Soccorso. Nozioni di Primo Soccorso nei traumi sportivi.