

IIS G MARCONI

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2022-2023

DOCENTE: CARLA DEL DUCA

Mod.1) **Potenziamento Fisiologico**

Miglioramento della funzione cardio-circolatoria;
sviluppo capacità aerobica e anaerobica;
incremento della forza e della velocità

- mezzi utilizzati: corsa continua con distanze variate e progressivamente allungate; esercizi con piccoli attrezzi e con la palla; esercitazioni di corsa sotto forma di staffette, percorsi e circuiti.

Mod.2) **Rielaborazione schemi motori di base**

Sviluppo delle capacità coordinative,
incremento della flessibilità,
orientamento spazio-temporale.

- esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze a varie distanze.

Mod.3) **Economia del gesto tecnico**

Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi, passaggi, staffette)
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra (pallavolo, basket, calcetto)

Mod.4) **Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico**

- Per il conseguimento di questi fini si è operato attraverso l'organizzazione di attività sportive individuali e di squadra; organizzazione di esercitazioni collettive o in piccoli gruppi; organizzazione di attività di arbitraggio e giuria negli sport individuali e di squadra praticati; attività di ideazione, progettazione e realizzazione di attività finalizzate.

Mod.5) **Acquisizione di un giusto spirito sportivo e agonistico**

- Capacità di svolgere una gara con giuste tecniche e regolamenti rispetto delle regole e dell'avversario;
 - Sviluppo della socializzazione, dell'integrazione e della moralità sportiva
- Conoscenza e pratica delle attività sportive:**
- elementi riferibili alla Atletica leggera, Pallavolo, Basket, Calcetto, Badminton, con partecipazione diretta degli alunni

Mod.6) **Educazione Civica:** l'importanza del rispetto delle regole nei giochi di squadra; il fair play

L'Insegnante:

Carla Del Duca