

CLASSE 3 SEZ. H LS – PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
GIUDI PARRINI

Capacità Motorie generali:

- Test di forza arti inf: salto in lungo da fermi
- Test di forza arti sup: lancio frontale della palla medica
- Test di resistenza: mezzo Cooper (6min.)
- Test sulla velocità: rilevazione cronometrica sui 30 m
- Percorsi per la destrezza
- Esercitazioni con la funicella

Rielaborazione degli schemi motori e delle capacità coordinative:

- esercizi a corpo libero dalle varie stazioni e posture
- esercizi con i piccoli attrezzi disponibili in palestra
- esercizi ai grandi attrezzi disponibili in palestra
- esercizi a coppie a corpo libero o con attrezzi
- Marcia, corsa, andature preatletiche, saltelli, salti, lanci, prese
- esercizi di presa di coscienza e controllo della respirazione, esercizi di rilassamento segmentario e globale
- esercizi di presa di coscienza e consapevolezza della postura eretta e seduta, correzioni ed esercizi di riequilibrio posturale
- esercizi di percezione e presa di coscienza della contrazione e dell'allungamento muscolare
- esercizi di educazione al ritmo, coordinazione dinamica generale ed intersegmentaria
- studio delle capacità coordinative: definizione, classificazione, metodologia di allenamento

Potenziamento fisiologico

- attività a regime aerobico, corsa di fondo da 6' a 20' minuti
- attività di durata all'aperto sulla pista di atletica o nel cortile della scuola
- corsa intervallata con e senza superamento ostacoli ( interval-training a ritmi medio-bassi e fartlek)
- esercizi a carico naturale, in coppia, in controresistenza, in isometria o pliometria
- esercizi di agilità, destrezza, velocità e prontezza di riflessi
- percorsi misti di livello semplice con piccoli e grandi attrezzi
- circuiti a stazioni.
- Rilevamento degli adattamenti cardio-circolatori durante l'esercizio fisico
- Esercitazioni specifiche per ogni tipo di capacità coordinative

Sport di squadra: Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano

Studio delle norme di sicurezza in palestra

Pallavolo:

- Esercizi specifici per battuta - palleggio - bagher - alzata - schiacciata - muro – tuffo; situazioni di gioco da semplici a complesse; prime fasi di gioco (1 contro 1, 2 contro 2, 3c3); fondamentali regole del gioco
- giochi di movimento
- esercizi sui fondamentali individuali da soli, a coppie, piccoli gruppi, alla parete, a rete
- esercizi sui fondamentali di squadra in campo ridotto 1/1, 2/2, 3/3, 4/4
- partite propedeutiche all'acquisizione degli schemi di gioco ( 3 passaggi, costruzione e definizione di ruoli)

Pallacanestro:

- Esercizi specifici per i fondamentali di gioco
- Giochi per ogni fondamentale
- Prime fasi di gioco secondo la formula dell'easybasket: 1c2, 2c2, 2c3, 3c3

- Gioco con introduzione delle regole più semplice

Pallamano:

Es per I fondamentali di gioco

Giochi propedeutici agli schemi di attacco.

Atletica leggera

- corsa di riscaldamento e di resistenza
- corsa veloce: es per l'uso dei blocchi
- corsa ad ostacoli: es per il passaggio di prima e seconda gamba
- corsa campestre: es di ritmo su variazioni di terreno

Parte Teorica:

L'Apprendimento e il controllo motorio

La comunicazione non verbale

Gli argomenti teorici sono stati trattati facendo riferimento al testo:

“Educare al Movimento” di G Fiorini, S, Bocchi, S Coretti, M Lovecchio - Ed: Marietti Scuola