PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2018/19 CLASSE 3DProf.ssa Alessandra Michelini

Preparazione generale: esercizi a corpo libero di mobilità (attiva e passiva), di coordinazione generale e di tonicità. Esercizi di preatletica generale , esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi .Esercizi di rafforzamento muscolare a corpo libero ;esercitazioni coordinative con la funicella (diversi modi di salto in avanti e indietro) Preparazione specifica ai test motori: Funicella 30", Velocità 30 m.

- **Pallavolo-** Fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta, schiacciata, muro) e svolgimento di partite secondo il regolamento tecnico.
- **Pallacanestro** – Fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiro) e svolgimento di azioni di gioco e partite con il regolamento tecnico.
- **Badminton:** fondamentali individuali, esercitazioni con le regole di gioco. Svolgimento di tornei: singolo maschile, femminile e doppio.
- **Gioco del calcio 5** fondamentali di base, partite-gioco con regole semplificate.
- **Teoria:** Appartato scheletrico e articolare: cenni generali, struttura e funzione.
- Apparato muscolare: caratteristiche muscolatura striata, liscia cardiaca
- **Metodi e Mezzi-**
- Lezioni frontali, lavori di gruppo, uso del computer, appunti e fotocopie.

-Verifiche-

- -Prove pratiche di coordinazione con il test" Funicella 30 sec.", e prove di velocità con il test "Velocità 30 m.". Test di resistenza aerobica di 20 minuti(soltanto nel primo periodo)
- Verifica sui giochi sportivi.
- -Altre verifiche delle generali capacità motorie, dei giochi sportivi, della partecipazione e dell'impegno, sono complessivamente sintetizzate nella voce "Valutazione generale"
- -trattazione orali sugli argomenti trattati

-Criteri per la valutazione-

- I test motori sono valutati secondo Griglie specifiche rilevate dal programma del CONI "Osservatorio delle Capacità Motorie."

. La valutazione finale risulta dalla media delle valutazioni conseguite: nei test motori; nelle varie attività a corpo libero e con piccoli attrezzi, sulle generali capacità motorie, sulla capacità di apprendimento e adattamento a nuovi schemi motori ,sui giochi sportivi; sulla valutazione generale per la partecipazione attiva e propositiva, sul' impegno e nelle prove orali.

Livorno 10 Giugno 2019 L' Insegnante

Alessandra Michelini