

Programma effettivamente svolto nella classe 3 E **Scienze motorie e sportive**

Docente: COPPOLA CECILIA

Disciplina: Scienze motorie e sportive

Classe: 3 E Liceo scientifico opzione scienze applicate, 2024-2025

Libri di testo: EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME ALLENAMENTO SALUTE E BENESSERE - EBOOK - + VOLUME GLI SPORT - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Modulo 1: La lezione di Scienze motorie; La Struttura della lezione:

- Il riscaldamento
- La parte centrale
- Il defaticamento

Modulo 2: Le capacità motorie nello sport:

- La resistenza: metodi di allenamento
- La velocità: esercizi propedeutici
- La flessibilità: esercizi di stretching e posture di autoallungamento.
- La mobilità articolare: esercizi specifici
- Test motori

Modulo 3: La pallavolo

- Punteggi, impianti e attrezzature
- Partecipanti e posizioni di gioco
- I fondamentali individuali
- Il beach volley: sperimentare i ruoli funzionali e allenarsi sulla sabbia
-

Modulo 4: La pallacanestro

- Punteggi, impianti e attrezzature
- Partecipanti e struttura del gioco
- I fondamentali individuali

Modulo 5: La pallamano

- Punteggi, impianti e attrezzature
- Partecipanti e struttura del gioco
- I fondamentali individuali

Modulo 6: Educazione alla legalità

- Il rispetto delle regole nell'esercizio codificato
- Il rispetto dei tempi
- Il rispetto dell'altro nell'esercizio gioco
- Il concetto di fair play: le 10 regole

Modulo 7: Il Calcio a 8

- Punteggi, impianti e attrezzature
- Partecipanti e struttura del gioco
- I fondamentali individuali

Modulo 9: Gli sport da racchetta

- Il tennis: Regolamento ufficiale del tennis, le giocate fondamentali
- Il tennis tavolo: Regolamento ufficiale tennis da tavolo, elementi tecnici fondamentali
- Il badminton: elementi tecnici fondamentali
- Il beach tennis: elementi tecnici fondamentali

Modulo 10: Gli sport d'acqua

- Il nuoto: regolamento ufficiale nuoto, i quattro stili (stile libero, dorso, rana)