

**PROGRAMMI FINALI**

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE: DEFRAIA Luca

DISCIPLINA: SC. MOTORIE

CLASSE: 3 SEZ: E INDIRIZZO: LICEO SCIENTIFICO

LIBRO DI TESTO: COMPETENZE MOTORIE SLIM (ed. D'Anna)

**POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

Irrobustimento muscolare attraverso esercitazioni a carico naturale o con sovraccarico tendenti allo sviluppo dei vari tipi di forza. (valutazione addominali e arti superiori)

Mobilità articolare con ricerca dell'ampiezza del gesto attraverso esercitazioni di mobilità attiva e passiva. (valutazione stretching)

Funzione cardiocircolatoria mediante potenziamento del sistema aerobico con esercitazioni di durata (valutazione funicelle)

Rielaborazione schemi motori: coordinazione segmentaria e intersegmentaria (valutazione funicelle)

**PRATICA SPORTIVA:**

Giochi di squadra:

In questa fascia di età l'apprendimento è stato finalizzato allo sviluppo del gioco. Si è ricercato il miglioramento del gesto fondamentale attraverso il perfezionamento delle capacità coordinative quali la destrezza e la precisione.

Le esercitazioni hanno contemplato azioni proposte nelle più svariate situazioni al fine di dare padronanza all'allievo che è stato posto in condizioni di risolvere velocemente qualsiasi problematica di tipo motorio.

Si sono infine evidenziate le qualità morali quali la tenacia e la capacità di soffrire.

Gli sport di squadra svolti sono stati:

- PALLAVOLO
- PALLACANESTRO
- CALCIO

Regole e svolgimento del gioco con fondamentali individuali

Melegnano, 8/6/2024

Firma docente

Firme alunni/e

DEFRAIA LUCA

NAZZARI CHRISTIAN

ALTIERI ALICE

---

---

---