



Anno Scolastico 2024/25

## PROGRAMMA SVOLTO

DOCENTE: Sabrina Cinelli Materia: Scienze Motorie e Sportive classe 3 CF

### ARGOMENTI e TEMI TRATTATI

- Affinamento e potenziamento delle capacità coordinative, condizionali e della mobilità articolare attraverso esercitazioni pratiche individuali e a coppie, a corpo libero o con l'utilizzo dei piccoli attrezzi (funicella, palle, manubri) e grandi attrezzi (spalliera svedese). Attività ed esercizi di opposizione e resistenza. Attività in Circuito. Informazioni sulla teoria del movimento relative alle attività praticate. Il salto in lungo da fermo e il getto della palla medica da 2kg.

- Teoria tecnica e didattica degli sport di squadra: Pallavolo: Cenni storici. L'area di gioco. Le principali regole di gioco: I fondamentali individuali: il palleggio, il palleggio di alzata, il palleggio laterale e frontale, il bagher, la battuta dal basso e la battuta tennis. Schema di gioco a W. Giochi propedeutici: palla tabellone, palla prigioniera. Hit Ball: Cenni storici, area di gioco, composizione delle squadre. Le principali regole di gioco. Palla Tamburello.

- Basket: Esercizi di ball handling. I fondamentali individuali il palleggio e il tiro.

- Specialità Atletiche: corsa di resistenza

- I fattori del movimento: Gli schemi motori di base; Le capacità coordinative e le abilità motorie; Le capacità coordinative e condizionali: definizione e classificazione. Progressione a corpo libero con la funicella (coordinazione, destrezza e ritmo). Capacità condizionali: il circuit training

- La postura e i vizi posturali: definizione di vizio posturali. Esercitazione a corpo libero: Back School e introduzione al Pilates. Attività ed esercizi di rilassamento per il controllo della respirazione (Respirazione diaframmatica). Es Posturali in stazione eretta e su tappetino.

- Fair play nello sport: Che cos'è il fair play. Lo sport che cos'è e cosa non deve essere.

**Compiti e indicazioni di lavoro estivo per tutta la classe:** esercitarsi sui fondamentali della Pallavolo: palleggio, servizio e bagher, esercitarsi sui fondamentali del Basket: palleggio, passaggio e tiro libero. Camminare 30 minuti al giorno, andare in bici, nuotare, ideare un Circuit training per l'allenamento personale.

Sesto San Giovanni, 03/06/25

IL DOCENTE

*Sabrina Cinelli*

Firme degli studenti

*Roberta Fezza*  
*Roberta Fezza*

Il Programma è stato letto e condiviso dagli studenti della classe.