



**ANNO SCOLASTICO: 2023/24**

**CLASSE: 3 F**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**DOCENTE: Patrizia Nisi**

### Programma svolto

Nell'anno scolastico 2023/2024, nella classe 3<sup>a</sup> sez. F, è stato svolto il seguente programma Scienze Motorie e Sportive:

#### Argomenti Pratici

- Esercizi di condizionamento generale e di controllo respiratorio.
- Esercizi di stretching.
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di tonificazione addominale e dorsale.
- Esercizi ed attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative.
- Attività volte al raggiungimento del controllo dello spostamento del corpo nello spazio.
- Attività per il consolidamento del senso delle distanze, delle traiettorie e della capacità di anticipazione motoria.
- Esercizi di coordinazione in forma globale e segmentaria.
- Esercizi a circuito
- Calcio a cinque: attività per il miglioramento dei fondamentali individuali e di squadra.
- Pallavolo: attività per l'acquisizione e il miglioramento dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher) e di squadra.
- Badminton
- Freesbe
- Regolamenti dei giochi di squadra praticati.
- Test motori: funicella ,lancio

#### Argomenti teorici:

- L'apprendimento motorio
- Il movimento e le sue classificazioni e i sistemi di controllo
- La comunicazione verbale e non verbale
- Le dipendenze
- Stili di vita attivi e salute
- Posizioni e movimenti fondamentali.
- Le regole e il fair play
- Norme di sicurezza in palestra.

Parma, 15-06-2024

Prof.ssa Patrizia Nisi