

✉ Piazzale Sicilia 5; 43121 PARMA - ☎ www.ipsialevi.edu.it - ☎ 0521/27.26.38; 0521/78.39.28 - Fax 0521/77.52.35  
✉ prri010009@istruzione.it prri010009@pec.istruzione.it - ☎ 80011590348 - Cod. Univoco Fatt. UFW76E

**PROGRAMMA SVOLTO DI  
SCIENZE MOTORIE  
3D MAT**

**A.S . 2024-25**

**INSEGNANTE:** **la Monaca Paolo Francesco**

**DATA:** 07/06/2025

**FINALITA' DELL'INSEGNAMENTO**

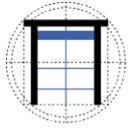
- Presa di coscienza di sé attraverso le attività motorie e sportive
- Presa di coscienza delle proprie capacità e dei propri limiti per arrivare all'autovalutazione
- Consolidamento di una cultura motoria e sportiva intesa come stile di vita e promozione alla salute

**CONOSCENZE**

- Conoscenza elementare della terminologia disciplinare
- Conoscenza teorica delle tecniche di esecuzione del gesto ginnico e sportivo
- Conoscenza di argomenti teorici strettamente legati alla disciplina
- Miglioramento delle capacità condizionali
- Consolidamento degli schemi motori di base al fine del miglioramento delle capacità coordinative

**COMPETENZE**

- Saper utilizzare il gesto sportivo in modo adeguato rispetto alla situazione contingente e al regolamento tecnico
- Saper utilizzare il linguaggio non verbale come linguaggio codificato (arbitraggio e come vera e propria forma di comunicazione)



## CONTENUTI

### 1) POTENZIAMENTO FISIOLOGICO

A) Resistenza aerobica

- correre
- saltare
- andature atletiche (circuiti)

B) Resistenza anaerobica

Si sono proposte le attività viste nel punto (A) con metodi di lavoro intervallati con carichi più intensi di livello sub-massimale.

C) Forza

L'incremento della forza si è raggiunto attraverso esercizi:  
- individuali

- a coppie

- con sovraccarico (piccoli attrezzi)

D) Velocità

- Esercizi e giochi di reazione motoria a stimoli acustici o visivi.
- Affinamento tecnica di corsa, preatletici ed andature.
- Tecniche di partenza.

E) Scoltezza articolare

Esercizi di stretching.

F) Concetto di riscaldamento e sua funzione

G) Principali gruppi muscolari e loro funzione

### 2) RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE

Per raggiungere una conoscenza sempre più approfondita ed un uso sempre più appropriato del corpo, attraverso un arricchimento reale delle abilità motorie si è lavorato sulla coordinazione, con particolare riguardo all'ampliamento delle esperienze motorie ed alla conseguente varietà delle risposte che devono essere sempre più precise e raffinate.

A) Coordinazione generale

Si sono utilizzati esercizi e percorsi con piccoli attrezzi (funicelle, coni, cerchi, cinesini, ostacoli, ecc.) e con salti, lanci, scavalcamenti, sottopassaggi, ecc.

C) Coordinazione oculo-manuale

Si è lavorato soprattutto con la palla attraverso lanci di precisione, studio di traiettorie, vari tipi di prese utilizzando palloni di forme, dimensioni e pesi diversi

D) Coordinazione oculo-podalica

Esercizi di abilità, percorsi e giochi di calcio-calcetto.

E) Equilibrio

Esercizi, percorsi, andature e giochi per lo sviluppo dell'equilibrio

### 3) CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

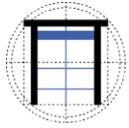
Al fine di conseguire tale obiettivo si è proposto quanto segue.

A) vari tipi di giochi sportivi anche in forma agonistica

B) esercizi e lavori di gruppo, percorsi

C) partecipazione all'organizzazione delle varie attività e arbitraggio e sue regole

D) lavoro di valutazione autonoma (test motori) per conoscere i propri limiti e apprezzare i miglioramenti



✉ Piazzale Sicilia 5; 43121 PARMA - [www.ipstilevi.edu.it](http://www.ipstilevi.edu.it) - 0521/27.26.38; 0521/78.39.28 - Fax 0521/77.52.35  
✉ prri010009@istruzione.it prri010009@pec.istruzione.it - cf80011590348 - Cod. Univoco Fatt. UFW76E

#### **4) CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE**

In base alla situazione delle strutture utilizzate e in una certa misura, agli interessi degli allievi e alle loro capacità verranno praticate le seguenti discipline:

- A) pallavolo
- B) calcio tennis

Attività sportive individuali:

- A) Atletica andature (resistenza e velocità): regole fondamentali e tecnica di base;

Organizzazione di minitornei da parte degli allievi con arbitraggio autonomo di tutti gli sport praticato.

Test eseguiti: salto in lungo da fermo, flessibilità, test della funicella sui 30 minuti.

- A) Test motori push up (piegamenti sulle braccia) in base all'età dell'alunno/a e alle sue caratteristiche morfologiche .

**Attività teorica rimodulate e aggiunte alla programmazione annuale.**

##### **6) Per gli alunni/e esonerati e per tutti gli alunni IN DID :**

**A) la PERCEZIONE DI SE' (CONOSCERE IL MOVIMENTO differenza tra movimento volontario involontario e di riflesso ,apprendere per imitazione l'importanza dei neuroni a specchio.**

**A1 )L'ALLENAMENTO ,come ci si allena le fasi della seduta di un allenamento, imparare ad allenarsi con macchine e attrezzi vari esercizi da svolgere con piccoli attrezzi .**

**Sapersi allenare a casa con allenamento Tabata (uso di video su youtube di laureati in scienze motorie e istruttori federali per stimolare gli alunni a contrastare il problema della sedentarietà e sovrappeso .**

**B) Ripassi dell' apparato scheletrico, apparato cardio-circolatorio e respiratorio e Il sistema muscolare svolto nel programma del 2019/20**

**C) La dieta dello sportivo**

**D) L'atletica leggera e le sue regole**

**E) La sicurezza in palestra per l'anno 2020/21 riflessioni ai tempi del covid ,come svolgere attività in ambiente al chiuso e in ambiente all'aperto . L'importanza dei dpi (uso della mascherina ) e della distanziamento sociale utile per salvaguardare se stessi e gli altri.**

**F) VISIONE DEL FILM SPORTIVO LA FRECCIA DEL SUL PIETRO MENNEA SULLA PIATTAFORMA RAIPLAY**

Parma 07/06/2025

FIRMA  
LA MONACA PAOLO FRANCESCO