

**I.I.S. "L. Einaudi" - Ferrara**  
**Prof. Sabrina Lopez**  
**PROGRAMMA SVOLTO di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**  
**2 ore la settimana**

Classe 1 T Servizi per la sanità e l'assistenza sociale a.s. 2022/2023

Libro di testo: **"Training 4 Life"** di Pajni P., Lambertini M., CLIO, MI, 2019, Volume unico con argomentazioni web  
Gli obiettivi perseguiti sono stati: promuovere l'armonico sviluppo corporeo dei ragazzi, favorire l'utilizzo consapevole ed approfondito delle proprie qualità fisiche e funzioni neuromuscolari, insegnare l'utilizzo di tecniche, strumenti e linguaggi specifici, favorire l'orientamento di capacità ed attitudini motorie, favorire il senso di responsabilità e l'autonomia organizzative della persona, consentire, attraverso il movimento e il confronto sportivo, positive esperienze di adattamento, aggregazione e collaborazione, educare al rispetto della corporeità.

Accoglienza e conoscenza della classe. Spiegazione delle regole e dei comportamenti da tenere in palestra e nel campo esterno. Presentazione studenti.

Riscaldamento, esercizi sul posto sulle posizioni fondamentali del corpo umano.

Coordinazione oculo-manuale e segmentaria: coordinazione dei vari segmenti corporei. Esercitazioni a coppie e/o individuali che prevedono il lancio e la ripresa di piccoli oggetti (palline, palloni morbidi di diverso diametro) con varie modalità e difficoltà.

Passaggi con diversi tipi di palloni e in varie modalità. Gare a squadre. Gioco dei sette passaggi.

Pallamano. Il campo di gioco, i fondamentali individuali: la presa e la ricezione; il passaggio; il palleggio; il tiro in porta, la regola dei "tre", i ruoli. Partite a squadre miste.

Test motori su corsa, salti e balzi. In particolare test di resistenza cardiovascolare, test dei saltelli con la corda

Percorso sulle capacità motorie di base con piccoli attrezzi (cerchi, materassini, cinesini, corde, ostacoli)

Andature a ritmi differenti: Camminare, camminare veloce, camminare su quattro appoggi. Andature preatletiche

Salto, saltelli e balzi. Salti in pliometria per la forza esplosiva degli arti inferiori, esercitazioni con il trampolino elastico.

Allungamento muscolare/ stretching.

Giochi sportivi: palla prigioniera, Dodgeball, "sette passaggi"

Pallavolo: i fondamentali: palleggio, bagher e battuta da sotto, la schiacciata; esercizi a coppie e a gruppi. Partite a squadre miste.

Basket: il palleggio, il tiro a canestro. Gioco "lascia o raddoppia". Partita a squadre miste.

Alfabetizzazione motoria: realizzazione di foto e video (ad ogni lettera dell'alfabeto un termine sullo sport)

Salute e benessere: circuit training con step, funicelle, materassini e pesetti. Conoscere le proprie capacità fisiche in termini di forza, resistenza e soglia cardiovascolare.

Potenziamento a carico naturale: plunk, esercizi individuali in isometria per i muscoli stabilizzatori del corpo.  
Esercizi alla spalliera, trazioni.

Progetto Rugby (4 ore)

Progetto Parkour (2 ore)

Progetto tennis tavolo (4 ore)

Ferrara, 01 Giugno 2023

Il docente

I rappresentanti degli studenti