

**IIS G. MARCONI”**  
**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

A.S. 2023-2024

DOCENTE: CARLA DEL DUCA

**Mod.1) Potenziamento Fisiologico**

Miglioramento della funzione cardio-circolatoria; sviluppo capacità aerobica e anaerobica; incremento della forza e della velocità

- mezzi utilizzati: corsa continua con distanze variate e progressivamente allungate; esercizi con piccoli attrezzi e con la palla; esercitazioni di corsa sotto forma di staffette, percorsi e circuiti.

**Mod.2) Rielaborazione schemi motori di base**

Sviluppo delle capacità coordinative, incremento della flessibilità, orientamento spazio – temporale.

- esercitazioni condotte con grandi e piccoli attrezzi, codificati e non codificati; esercizi a corpo libero di controllo tonico e della respirazione; esercizi con varietà di ampiezza e di ritmo, in condizioni spazio-temporali diversificate; esercizi di equilibrio, superamento di ostacoli di diverse altezze a varie distanze.

**Mod.3) Economia del gesto tecnico**

Affinamento del gesto motorio e atletico;

- Esercizi propedeutici ai giochi sportivi (palleggi, passaggi, staffette)
- Conoscenza ed esecuzione dei fondamentali tecnici dei giochi di squadra (pallavolo, basket, calcetto)

**Mod.4) Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico**

- Per il conseguimento di questi fini si è operato attraverso l’acquisizione di abilità riguardanti l’organizzazione di attività sportive individuali e di squadra; l’organizzazione di attività di arbitraggio e giuria negli sport individuali e di squadra.

**Mod.5) Acquisizione di un giusto spirito sportivo**

- capacità di svolgere una gara con giuste tecniche e regolamenti, rispetto delle regole, dell’avversario e dell’ambiente.
- Sviluppo della socializzazione, dell’integrazione e della moralità sportiva.
- Igiene, prevenzione, alimentazione

**Educazione Civica**

- Fair play
- Lealtà e inclusione
- Rispetto per l’avversario e per gli ambienti

L’Insegnante di Scienze motorie: CARLA DEL DUCA