

Ministero dell'Istruzione e del Merito  
Istituto Comprensivo Menaggio  
Via Camozzi, 23 - 22017 MENAGGIO (CO)  
Tel. 0344 32327-32069 Fax: 0344 32327  
Cod. fiscale 84002210130  
e-mail: coic85000l@istruzione.it – COIC85000L@PEC.ISTRUZIONE.IT  
[www.istitutocomprensivomenaggio.edu.it](http://www.istitutocomprensivomenaggio.edu.it)

**Programma d'esame di Scienze Motorie e Sportive  
classe 3<sup>^</sup> C - MENAGGIO  
Anno Scolastico 2023/2024**

- Andature pre-atletiche. Mobilità e scioltezza articolare (scapolo omerale) attiva e passiva (articolazione scapolo omerale e coxo-femorale)
- Esercizi di allungamento muscolare ( Stretching).
- **Resistenza generale/ endurance** : lavoro prolungato in situazione aerobica a carico naturale con graduale aumento del tempo di lavoro-
- **Circuit Training**: sviluppo delle capacità coordinative e condizionali con impegno su vari distretti muscolari (lavoro a coppie)
- Lavoro in percorso per il potenziamento degli arti inferiori e superiori
- **Esercizi con la Speed ladder** ( migliorare coordinazione e ritmo)
- **TEST DI RESISTENZA** : prova su 6' di corsa (in palestra)
- **Esercizi con piccoli attrezzi**: palla -funicella -cerchi
- **Funicella** : esercizi individuali e in coppia per la prova di verifica
- **Grandi attrezzi**: la cavallina (esercizi propedeutici- volteggio divaricato)
- **Atletica leggera** :salto in alto(impostazione area di partenza della rincorsa- ricerca del piede di stacco- migliorare la tecnica della corsa in curva e la capacità di elevazione- controllo del corpo nella fase di atterraggio)
- **Attività ludico-sportiva**: Pallavolo-Basket

**CONTENUTI TEORICI :**

**I paramorfismi del rachide:** Scoliosi-Cifosi-Lordosi

**I paramorfismi degli arti inferiori** (ginocchio valgo- ginocchio varo- piede piatto)

**Il Doping:** classificazione delle sostanze dopanti e dei metodi proibiti (cause ed effetti).

**Le Olimpiadi dell'antica Grecia e quelle moderne**

**Olimpiadi di Berlino 1936** (Visione film "race "il colore della vittoria su Jesse Owens).

**Educazione Civica:** parità di genere- il valore della donna nello sport

Documenti di lettura - Fair play- Gli effetti del movimento sui vari apparati

Documento di approfondimento sul Doping

**PROGETTI SPORTIVI-** Remare a scuola – Volley School- Campionati sportivi studenteschi

Menaggio -29 Maggio 2024

**L'Insegnante  
Helga Giurato**

