

ANNO SCOLASTICO 2021/2022  
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
DOCENTE: FANDI VINCENZA RITA  
CLASSE 3° G les

**PARTE PRATICA**

**Valutazioni pratiche:**

Test coordinazione la funicella , salto in lungo da fermo, test addominali, forza test arti superiori

**Potenziamento fisiologico:**

- Potenziamento cardio respiratorio:

corsa lenta di tipo aerobico;

corsa intervallata di tipo anaerobico con recupero;

- Potenziamento muscolare ed articolare:

esercizi a carico naturale per gli arti inferiori;

esercizi a carico naturale per gli arti superiori;

esercizi a carico naturale per i muscoli addominali;

esercizi a carico naturale per i muscoli dorsali;

esercizi a carico naturale per le grandi articolazioni e per la colonna vertebrale;

**Pratica sportiva:**

Pallavolo- Dodgeball -

le regole principali per giocare e arbitrare;

i fondamentali individuali;

i fondamentali in successione;

le tattiche di squadra ed i ruoli.

**PARTE TEORICA**

**Il corpo umano, macchina del movimento:**

Il sistema muscolare

Meccanismi energetici

Apparato cardiocircolatorio

Il sangue

**L'efficienza fisica e l'allenamento sportivo:**

cenni sui principi dell'allenamento

le fasi di una seduta: riscaldamento, allenamento, defaticamento

lo stretching

Gli Alunni:

---

---

Docente:

Vincenza Rita Fandi