

ANNO SCOLASTICO 2022/2023
PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: FANDI VINCENZA RITA
CLASSE 3° G les

PARTE PRATICA

Valutazioni pratiche:

Test salto in lungo da fermo, addominali pallavolo i fondamentali, test dell'esagono

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 Fistball

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:

apparato respiratorio

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.

Tipi di respirazione (educazione civica)

Gli Alunni:

Docente:

Vincenza Rita Fandi