PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

anno scolastico 2021-2022

classe 3R

- Esercizi di mobilizzazione articolare, di tonicità muscolare e di potenziamento generale
- Preatletici a carattere generale e specifico, relativi alle attività proposte
- Corsa prolungata, andature atletiche, camminata sportiva in ambiente naturale
- Progressioni motorie a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi
- Circuiti di potenziamento muscolare
- Percorsi ginnastici allenanti
- Stretching
- Esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali a corpo libero, con attrezzi
- Attività sportive di squadra: pallavolo, pallacanestro, ultimate frisbee, calcetto, fondamentali individuali e delle principali tecniche di squadra, esercizi e giochi propedeutici e regole fondamentali.
- Atletica leggera: conoscenza ed esecuzione dei preatletici generali e specifici della corsa, il cambio nella staffetta.
- Badminton
- Palla tamburello
- Tennistavolo
- Calciobalilla
- Il Riscaldamento: obiettivi, modificazioni fisiologiche e le sue “fasi”
- L’allungamento muscolare

EDUCAZIONE CIVICA

Visione del film Coach Carter

Rimini, 24/05/2022

FIRMA DEL DOCENTE

(Prof.ssa/Prof. Bezzi Lorena)