

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2023/2024

DOCENTE: _Laura Allegrezza

MATERIA: Scienze motorie

CLASSE 3F

Preparazione fisica di base :

Esercitazioni generali a carico naturale in forma aerobica; allenamento a circuito; esercizi a corpo libero, esercizi di coordinazione arti sup, arti inf. e combinati tra loro. Esercizi di coordinazione con la bacchetta di legno. Esercizi al suolo: potenziamento addominale e dorsale. Coordinazione equilibrio; elasticizzazione e trofismo delle principali catene muscolari.

Preatletica andature atletiche; stretching e slanci; prove intervallate, ripetute e continue, in con opportuni recuperi ed esercizi di respirazione; corsa ad ostacoli; percorso di potenziamento.

Elementi di ginnastica Atteggiamenti variati in fase di volo; esercizi a corpo libero per migliorare la mobilità e la scioltezza articolare; esercizi per migliorare l'equilibrio statico e dinamico; potenziamento arti superiori e busto; esercizi in deambulazione; andature ginnastiche; esercizi di rapidità; esercizi con la funicella, palco di salita quadro svedese e pertica

Atletica leggera Esercizi di preatletica; corsa di resistenza; test di Cooper ridotto esercitazioni e verifica; corsa campestre. salto in lungo da fermo.

Giochi sportivi Pallavolo, Calcio a cinque, Badminton .

Teoria. Alimentazione: bulimia, anoressia e disturbi dell'alimentazione in generale educazione civica lavori sull'alimentazione dei nostri tempi e le sue problematiche

Il primo soccorso manovre salvavita

Libro di testo: G Fiorini, S Bocchi, S Coretti, E Chiesa. Più movimento slim Volume unico, casa editrice Marietti scuola