



## PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

|                         |                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>ANNO SCOLASTICO:</b> | <b>2023/24</b>                                                           |
| <b>CLASSE:</b>          | <b>III AR</b>                                                            |
| <b>DISCIPLINA:</b>      | <b>Scienze Motorie e Sportive</b>                                        |
| <b>DOCENTE:</b>         | <b>Anna Rebecchi</b>                                                     |
| <b>TESTO IN USO:</b>    | <b>Movimento Creativo di Zocca, Bragli, Gulissano, Manetti, Marella.</b> |

### PROGRAMMA DETTAGLIATO

• **Attività pratica e sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali in ambiente naturale:**

- Attività aerobica, cardio-circolatoria: camminata in ambiente naturale per raggiungere i luoghi dove svolgere l'attività Sportiva, Parco del Tè, Campo d'atletica, Palestra ( 2Km).
- Concetto di Bradicardia, Tachicardia e l'importanza dell'allenamento.
- Gioco dei 10 passaggi

• **Test Motori:**

Andature, velocità, forza, scioltezza articolare e salto in lungo da fermo.

**Sistemi Energetici:** Anaerobico-alattacido, Anaerobico-lattacido. Aerobico.

• **Giochi tradizionali all'aperto:**

Scacchi,

PingPong,

Boccie: Coordinazione oculo manuale, mira, controllo della forza impressa alla boccia

• **Attività natatoria:** Ambientamento in acqua, acquaticità, galleggiamento. Respirazione nei vari stili, perfezionamento stile libero, dorso e rana. Tuffi e pallanuoto.

• **Tecnica e didattica dei principali fondamentali individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:**

- Cicoball

- Pallavolo ( Pallavolo e Pallacanestro, verifica: fondamentali e regole di gioco )

- Judo

Il Docente

**Anna Rebecchi**

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)