

PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

ANNO SCOLASTICO:	2023-2024
CLASSE:	3AS
DISCIPLINA:	SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE:	ALESSANDRA MORELLI
TESTO IN USO:	ZOCCA, SBRAGI: MOVIMENTO CREATIVO ED. VERDE

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Le capacità motorie:

Capacità condizionali:

test sulla forza, velocità e resistenza. Circuiti allenanti a carico naturale e a difficoltà crescente.

Capacità coordinative:

esercitazioni sul ritmo, sull'equilibrio, sulla differenziazione, sulla reazione attraverso andature preatletiche, salti della funicella.

Mobilità articolare a corpo libero e con funicella.

Aspetti teorici delle capacità

Attività in ambiente naturale: Walking, Stretching

Aspetti legati alla sicurezza nel movimento. Traumatologia e pronto soccorso

Educazione al team- building: esercizi pratici legati alla realizzazione di composizioni tridimensionali con straws. Debates e Digitalizzazione delle esperienze pratiche

Aspetti legati all'arbitraggio: Intervento arbitri AIA

Apparato osteo-articolare e muscolare, Apparato respiratorio

Cicoball:

Regolamento e spirito del gioco.

Fondamentali e partite a squadre

Atletica:

partenze e corsa

salto in alto

getto del peso

Aspetti teorici

Nuoto

Tecnica dei vari stili, tuffi. Teoria: didattica e aspetti legati alla storia del nuoto e al regolamento

Judo

Spirito della disciplina, cenni al regolamento

Esercitazioni ludiche di gruppo sulle capacità richieste.

Street handball

Fondamentali e gioco

Il Docente

Alessandra Morelli

(firma autografa sostituita a mezzo stampa)