



PROGRAMMA SVOLTO DAL DOCENTE DISCIPLINARE

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

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.

- **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)