Programma consuntivo Scienze Motorie Anno scolastico 2019-2020

Classe 3 Sez. M

Docente Vecchi Paolo

Corsa su distanze programmate crescenti.

Andature preatletiche generali e specifiche.

Es. sulle qualità fisiche e le capacità condizionali.

Es. in traslocazione per gli arti superiori e inferiori.

Es. di mobilizzazione a carattere generale e specifici per le principali articolazioni.

Es. di tonificazione dei principali apparati muscolari.

Es. di potenziamento specifico per la muscolatura degli arti superiori, inferiori e per le pareti addominali e dorsali .

Es. di rilassamento e allungamento.

Es. a corpo libero a terra in decubito prono e supino e laterale.

Es. a coppie, saltelli vari e varie stazioni.

Es. respiratori e defaticanti.

Es. con i grandi e piccoli attrezzi a disposizione.

Es. di preatletismo a carattere generale e specifici per alcune specialità di atletica leggera.

Giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a 5, badminton, baseball, ultimate.

Alcuni elementi di atletica leggera.

Giochi non strutturati.

Attività di progetto: Lilt sul tema ”Alimentazione e sport”.

Regole e tecniche di gioco.

Teoria: riferimenti relativi l’anatomia, la fisiologia, l’igiene, prevenzione agli infortuni, la postura, l’educazione alla salute, corso online PCTO sulla sicurezza. Proposta visione film doc. Icarus sul doping. Manuale di Scienze Motorie: Unità 3 paragrafi: 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6.

Ferrara 06/06/2020

L’INSEGNANTE

Prof. Vecchi Paolo

STUDENTI E RAPPRESENTANTI DI CLASSE

_____