

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE
SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2019/2020
QUINTAVALLI MARIA CRISTINA**

CLASSE 3Y

- Potenziamento cardio - respiratorio, tramite la corsa continua in regime aerobico di durata crescente anche su percorsi misti.
- Potenziamento dei grandi gruppi muscolari con esercizi singoli e a corpo libero, a coppie, con piccoli attrezzi ed ai grandi attrezzi (manubri e bilancieri, palla medica, panca, spalliera, elastici).
- Potenziamento muscolare ed articolare utilizzando macchine .Conoscenza della tecnica esecutiva e dei principi metodologici di allenamento.
- Mobilità articolare ed elasticità muscolare tramite esercizi singoli a corpo libero, ai grandi attrezzi, piccoli attrezzi e a coppie.
- Conoscenza della tecnica dello Stretching (come riscaldamento o come rilassamento).
- Esercizi di reazione, andature e giochi propedeutici alla velocità.
- Coordinazione dinamica generale e consolidamento della strutturazione spazio - temporale tramite esercitazioni singole, andature e "fondamentali" dei giochi sportivi.
- Pallavolo, conoscenza dei fondamentali tecnici individuali e principali collaborazioni a due giocatori (schiacciata ricezione, alzata schiacciata). Conoscenza del regolamento tecnico.
- Avviamento ai grandi giochi di squadra: pallacanestro, pallamano e calcetto.
- Potenziamento della coordinazione oculo-manuale attraverso l'utilizzo delle racchette da volano (badminton)
- Orientiring
- Incontro LILT alimentazione e sport
- Percorso laboratoriste di yoga
- Laboratorio BODYSCAPES di danza contemporanea presso il Teatro Comunale di Ferrara

Didattica a Distanza

- Fattori di buona salute
- Strutturazione delle varie fasi di allenamento
- Metodo di allenamento delle capacità fisiche

FE, 6-06-2020

L' INSEGNANTE
Maria Cristina Quintavalli