

Programma consuntivo Scienze Motorie

Anno Scolastico 2019- 20

Classe 3 Sez. X

---

Corso su distanze programmate crescenti.

Es. in traslocazione per gli arti superiori e inferiori.

Es. di mobilitazione 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 scioltezza articolare, di rilassamento e allungamento

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

Es. a coppie con e senza attrezzi stazioni varie

Es. respiratori e defaticanti

Es. con i grandi e piccoli attrezzi a disposizione

Es. di preatletismo a carattere generale

Giochi sportivi: pallavolo, basket, pallamano, calcetto, badminton, tchoukball , Beach-tennis, frisbee, rugby , baseball , hockey

"Alimentazione nello sportivo " con referenti LILT

Giochi non strutturati,

Regole e tecniche di gioco.

DaD: manuale di scienze motorie : fattori di buona salute/capacità fisiche

L'INSEGNANTE

Prof.Micaela Faggioli

STUDENTI E RAPPRESENTANTI DI CLASSE

---