

Programma
Anno scolastico: 2022 - 2023
Insegnante: Prof.ssa ILARIA MARCHETTI
Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Classe: 3G

Manuale in adozione:

Più movimento slim. Con e-book. Con espansione online

Autori: Gianluigi Fiorini Stefano Coretti Silvia Bocchi / Editore Marietti scuola

Preatletismi generali

- Camminata outdoor
- Corsa indoor e outdoor con variazioni di velocità e direzione
- Andature
- Ginnastica attiva di tutti i distretti corporei
- Stretching: a coppie o individuali, per gli arti inferiori e superiori

Potenziamento

- Circuit training
- Addominali
- Piegamenti sulle braccia
- Forza degli arti inferiori (balzi e ripetute)
- Yoga e pilates

Coordinazione

- Arti superiori
- Arti inferiori
- Salto della funicella

Atletica leggera

- Corsa di resistenza (1000 metri)
- Corsa di velocità
- Ostacoli: tecnica di superamento degli ostacoli
- Getto del peso: tecnica e valutazione del lancio

Giochi di squadra

Giochi di squadra

Finalizzati al miglioramento della reattività, dello scatto e della gestione della palla.

- La pallavolo: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, bagher, servizio dal basso)
- Il beach volley: primo approccio ed esercitazioni con allenatori FIPAV
- La pallacanestro: primo approccio ed esercitazioni sui fondamentali (palleggio, i diversi tipi di passaggio, la gestione del movimento nello spazio)
- Il dodgeball a squadre

Teoria

- L'arbitraggio nel calcio
- L'Atletica Leggera

Visione di film a carattere sportivo.

EDUCAZIONE CIVICA

Le regole nell'arbitraggio del calcio

Valutazione

- Test teorici: teoria dell'Atletica Leggera
- Test pratici: resistenza 1000 m, Sargent Test, addominali 30", funicella 30"

Rivoli, li 26 maggio 2023

Gli studenti

Martina Giuliani Greganti
Alissya Pappalardo

L'insegnante

Prof.ssa Ilaria Marchetti