

PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Alessia Sara Greco

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE: III BI INFORMATICA E TELECOMUNICAZIONE

A.S. 2023/2024

CONTENUTI:

Si riportano di seguito le attività svolte:

Pratica :

- Salto in lungo da fermo
- Salto in alto
- Esercitazione sul lancio del peso con utilizzo di palla medica
- Lancio del peso
- Corsa veloce 30m
- Miglioramento della resistenza aerobica e anaerobica: Circuito allenante la resistenza , la velocità, la coordinazione
- Esercizi per il miglioramento della forza a coppia ed a circuito
- Esercizi in corsa
- Stretching e defaticamento
- Affinamento delle funzioni neuro-muscolari, sviluppo delle capacità coordinative e di equilibrio
- Pallavolo: fondamentali palleggio, bagher, battuta
- Gioco sportivo
- Calcio a 5
- Corsa a navetta 5x10m
- Test di cooper 6min. x 80m
- Esercizi di potenziamento per gruppi muscolari

Teoria:

- Apparato Respiratorio e gli organi della respirazione
- Salute e benessere, l'importanza della corretta alimentazione e dell'attività motoria

Il Docente _____

firmato a mezzo stampa ex art. 3 co. 2 del d.l.vo 39/93