

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE

CLASSE 3^A

Libro di testo: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi. MARIETTI Scuola

DOCENTE: Anna Rita Meloni

PARTE PRATICA

Potenziamento Fisiologico: ginnastica generale.

Sviluppo e potenziamento delle capacità coordinative:

- Saltelli in diverse modalità con l'attrezzo fune: alternati, pariuniti, con e senza rimbalzo, in avanzamento e sul posto, con giro fune avanti e indietro, in sequenza.
- Saltelli vari, presentati a coppie

Test motori per capacità coordinative e condizionali:

- Rapidità con speed ladder
- Coordinazione tramite saltelli con la fune per 30"
- Forza addominale con addominali in 30"
- Forza generale con il plank.

Pallavolo: i fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher)

Beach tennis: i fondamentali individuali (battuta, dritto e rovescio)

Scherma: i fondamentali (passi avanti e indietro, l'affondo, le parate)

PARTE TEORICA

Sistema energetico – ATP e Debito di Ossigeno

EDUCAZIONE CIVICA (ORE TOTALI: 4)

Presentazione elaborato di gruppo sull' ALIMENTAZIONE – salute e benessere.

LA DOCENTE
Prof.ssa Anna Rita Meloni