

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
DOCENTE: PROF.SSA MICHELA FOLLI

Programma svolto CLASSE 3 E

ATTIVITA' PRATICA

- Miglioramento della capacità cardio-circolatoria e respiratorie attraverso attività aerobiche (corsa in palestra)
- Miglioramento delle capacità coordinative quali: equilibrio, destrezza, coordinazione generale e segmentaria, miglioramento dell'elasticità muscolare attraverso lavori specifici per ogni singola capacità; utilizzo di piccoli attrezzi. Test di vario tipo.
- Andature preatletiche generali: ½ skip, skip, skip laterale calciata dietro, calciata sotto, corsa balzata, saltellata e incrociata, trottata in mono skip destro sinistro, galoppo laterale, scivolamenti, corsa a gambe tese.
- Esercizi di mobilità articolare: Esercizi di stretching statico e dinamico.
- Utilizzo attrezzatura varia: funicella e speed ladder
- Test di vario tipo: addominali, dorsali, testa navetta.
- Esercitazione con Palla Medica

Apprendimento, allenamento e perfezionamento di alcuni gesti tecnici e tattici dei seguenti **giochi sportivi** e sport:

- Pallavolo: fondamentali e partita. lavori di gruppo e singoli.
- Badminton : fondamentali. Torneo doppio e singolo.
- Basket: fondamentali, esercitazioni. Partite.
- Beach Volley: partita e torneo
- Atletica leggera: Getto del peso (propedeutica e prova), Velocità.

ATTIVITA' TEORICA

UdA primo trimestre: I disturbi alimentari

Didattica a distanza:

- Attività sportiva: i benefici dell'attività fisica
- Educazione alla salute: il fumo, smettere di fumare, l'AIRC
- Sport e disabilità: La storia di Beatrice Vio
- Lo sport e i Campioni veneti: Il nuoto e Federica Pellegrini, il Karate e Sara Cardin (Power point)

Adria, 3 giugno 2020

Il Docente
Prof.ssa Michela Folli