



PROGRAMMA SVOLTO

| | | | |
|---------|---------------------|------------|----------------------------|
| CLASSE | 3IA1 | DISCIPLINA | SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE |
| DOCENTE | Prof. Clara Mannarà | A.S. | 2023/2024 |

1: POTENZIAMENTO ORGANICO GENERALE:

- Il riscaldamento sportivo: esercizi di stretching, mobilità articolare e condizionamento muscolare
- La preparazione atletica e l'allenamento delle capacità fisiche: esercizi di tonificazione muscolare a corpo libero e con sovraccarichi
- Le capacità coordinative: esercizi di coordinazione generale e specifica

2: ATLETICA LEGGERA:

- Esercizi di preatletica generale
- Corsa di resistenza
- Corsa di velocità

3: GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:

- **PALLAVOLO:** esercitazioni di gioco, regole e arbitraggio
- **PALLACANESTRO:** esercitazioni di gioco, regole e arbitraggio.
- **SPORT DI RACCHETTA:** fondamentali individuali, esercitazioni di gioco, regole, arbitraggio
- **CALCIO:** esercitazioni di gioco, regole e arbitraggio
- **FOOBASKILL:** fondamentali di gioco, esercitazioni di gioco, regole, arbitraggio
- **TCHOUKBALL:** fondamentali di gioco, esercitazioni di gioco, regole, arbitraggio
- Test: attività di problem solving nei diversi giochi di squadra, attività di cooperative learning applicato al gioco di squadra

4: PATTINAGGIO SUL GHIACCIO:

- Primi approcci al pattinaggio sul ghiaccio