

a.s. 2018-2019

**Classe 3°B**

**Materia Scienze Motorie e Sportive**

**Programma**

**Modulo N°1 “POTENZIAMENTO MUSCOLARE”**

- Esercizi di tonificazione degli arti superiori, arti inferiori, dorsali, addominali, con e senza attrezzi;
- Esercizi in circuito;
- Salti, saltelli e balzi;
- Esercizi a corpo libero;
- Ginnastica posturale;

**Modulo N°2 “LE QUALITA’ MOTORIE”**

- Resistenza: corsa prolungata;
- Forza: lancio della palla medica e forza esplosiva;
- Coordinazione motoria;
- Test motori;
- Orienteering;

**Modulo N°3 “GIOCHI DI SQUADRA”**

- |              |             |                        |
|--------------|-------------|------------------------|
| - Pallavolo; | - Roverino; | - Giochi tradizionali; |
| - Basket;    | - Rugby;    | - Dodgeball;           |
| - Tennis;    | - Frisbee;  |                        |
| - Badminton; | - Calcetto; |                        |

**Modulo Teorico**

- Nozioni di anatomia umana (sistema scheletrico e sistema muscolare);
- Progressioni didattiche (salto, corsa, equilibrio, combinazione motoria, ritmo);
- Discipline sportive (nozioni, regole, storia);

*Il programma potrebbe subire modifiche in itinere.*

*Il programma definitivo, effettivamente svolto, può essere ritirato a fine anno scolastico in segreteria.*

L’Insegnante

Filippo Eusebi

Rimini, 31/10/2018