

a.s. 2018-2019

Classe 3°B

Materia Scienze Motorie e Sportive

Programma Svolto

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;

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);

L’Insegnante

Filippo Eusebi

Rimini, 31/5/2019