

*Programma Di Scienze Motorie e Sportive*

*Prof. Lai Gianmarco*

*Classe 3<sup>a</sup> C sa*

*Anno scolastico 2018- 2019*

### *ATTIVITÀ MOTORIE POLIVALENTI:*

*Esercitazioni e circuiti di mobilizzazione articolare e allungamento muscolare (stretching), di tonificazione e potenziamento muscolare, con e senza attrezzi, posturali e di rilassamento globale.*

### *PALLAVOLO:*

*Esercitazioni, percorsi e giochi sulla tecnica dei fondamentali individuali: battuta (obbligatoria dall'alto), bagher e palleggio.*

*Progressiva associazione dei fondamentali individuali a quelli di squadra : servizio, ricezione e passaggio.*

*Gioco sia con regole adattate che ufficiali .*

### *ATLETICA LEGGERA:*

*Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, ecc.*

*Esercitazioni aerobiche progressive di cammino e corsa per lo sviluppo della resistenza*

*Test: corsa di velocità m.30 e lancio dorsale della palla medica.*

### *PALLACANESTRO:*

*Esercitazioni, percorsi e giochi sulla tecnica dei fondamentali individuali: palleggio, passaggio e tiro piazzato e in corsa.*

*Gioco .*

*CALCETTO: fondamentali di gioco e partite.*

*TENNIS TAVOLO: fondamentali di gioco e partite.*

*BADMINTON: fondamentali di gioco.*

### *TEORIA:*

*Nozioni sull'allenamento, sui meccanismi energetici utilizzati nelle varie attività, nozioni sull'alimentazione (metabolismo energetico e fabbisogno energetico) per la prevenzione della salute.*

*Le lezioni teoriche spesso sono state svolte in parallelo alle attività pratiche, con particolare attenzione alla proposta metodologica del libro di testo in adozione: Più Movimento di Fiorini, Coretti e Bocchi ed. Marietti scuola*

*Cagliari li, 4 giugno 2019*

*le/gli alunne/i*

*Prof. Lai Gianmarco*