

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3AS a.s. 2022/23

1. LE CAPACITA' CONDIZIONALI

Classificazione e definizione

Test motori relativi alle capacità condizionali

2. LE CAPACITA' COORDINATIVE

Classificazione e definizione

Test motori relativi alle varie capacità coordinative

3. L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo, elaborativo, effettore e di controllo

Le fasi dell'apprendimento motorio

4. TEST MOTORI

Salto in lungo da fermo

Lancio della palla medica da seduto e da in piedi

La velocità (30 m)

Salto della corda

Corsa con cambi di direzione

Cambi con slalom

5. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Il metodo Tabata con la musica

6. SPORT INDIVIDUALI:

Nuoto: Crawl, Dorso, Rana (Partenze dei vari stili e staffette).

Tennis e Beach Tennis (servizio, voleè, rovescio e smash; singolo e doppio)

Attrezzistica: corpo libero (capovolta avanti esercizi propedeutici alla verticale), volteggio (battuta in pedana, salto a pennello, salto a pennello con mezzo giro e capovolta avanti con tuffo), cavallina (framezzo e divaricato)

7. GIOCHI DI SQUADRA:

Pallavolo: esecuzione dei fondamentali servizio dal basso e dall'alto, palleggio, bagher; muro, schiacciata; schemi di attacco e di difesa; regolamento.

Basket: esecuzione dei fondamentali palleggio, passaggio alto, al petto, baseball e con rimbalzo a terra, tiro e tiro libero; regolamento.