PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: **3°CSP**

MATERIA: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

DOCENTE**: FELICIA PALUMBO**

A**.S. 2023/2024**

PALLAVOLO :

- Il palleggio : esercizi propedeutici ed esercitazioni individuali , a coppie e contro il muro.
- Il bagher.
- La battuta dal basso
- Schema di ricezione a tre ed a w.
- Esercizi propedeutici per i passi di rincorsa della schiacciata.
- Passi di rincorsa per la schiacciata sotto rete con l'ausilio delle palline di gommapiuma.
- Battuta dall'alto.

FUNE:

- Saltelli a piedi uniti ed alternati con rimbalzo e non con giri normali ed inversi della fune.-
- Mulinello , vele e controvele.
- Oscillazioni sul piano sagittale.
- Combinazione degli elementi trattati.

AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA :

- Esercizi di preatletica : skip, corsa calciata, skip e corsa calciata , corsa in doppio appoggio spinta, corsa incrociata, galoppi laterali, passo saltellato, corsa in dietro, skip laterale.
- Esercizi di reattività dei piedi .
-

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO :

- Esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare.
- Esercizi a corpo libero di mobilità articolare e di allungamento muscolare.
- Circuito a stazioni di potenziamento.
- Test per valutare la forza degli arti superiori ed inferiori.
-

YOGA DELLA RISATA:

- Conoscenza e funzione.
- Esercitazioni.

AVVIAMENTO YOGA:

- Sequenza : “Saluto al sole”.
- Rilassamento generale.

STEP:

- Passi base.
- Combinazione degli elementi trattati.

TENNIS:

- Il dritto.
- Il rovescio.
- La volèe e lo smash.
- Il servizio.
- Le regole di gioco.

NUOTO:

- Lo stile libero.
- Il dorso .
- La rana.
- I tuffi.

AVVIAMENTO PALLAMANO :

- gioco dei dieci passaggi.

AVVIAMENTO CALCIO:

- Esercizi di conduzione della palla
- Discesa a due.
- Passaggi a coppie da fermi ed in corsa.
- Tiro in porta.
- Partita.

EDUCAZIONE CIVICA: educazione alla salute ed al benessere.

- Avere cura di sé : il concetto di benessere.
- I pilastri del benessere.
- Salute dinamica.

- Una corretta alimentazione : alcuni pregiudizi sull'alimentazione.
- Il metabolismo.
- Il metabolismo basale.
- Fattori che influenzano il metabolismo.
- I nutrienti.
- L'indice glicemico.
- Il fabbisogno energetico.

Fermo, li 05/06/2024 **IL DOCENTE**

F.to Felicia Palumbo