

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 3 Sez. C A.S. 2022/2023

- Effettuazione di test di capacità motorie: test della funicella(destrezza e coord.), test del lungo da fermo (destrezza), test del lancio della palla medica (forza arti superiori), test del salto in alto da fermo (forza esplosiva art inferiori).
- Esercitazioni individuali e collettive a corpo libero per la scioltezza articolare e per il potenziamento muscolare.
- Esercizi di ginnastica generale per il rafforzamento delle capacità muscolari degli arti inferiori, superiori, del tronco, del capo. Atletica leggera; esercizi di pre-atletica per il miglioramento della tecnica di corsa(skip,calciata,saltellata e balzata,balzi con doppio impulso).
- Esercitazioni per il miglioramento della funzione cardiovascolare e respiratoria: corsa lunga a ritmo lento, prove ripetute di corsa veloce,serie di progressioni sub-massimali.
- Esercitazioni per il miglioramento delle capacità coordinative: esercizi con i piccoli e grandi attrezzi,palloni,bastoni di legno,funicelle, individuali e collettivi, esercizi a coppie.
- Giochi sportivi: fondamentali individuali e collettivi, esercitazioni in forma ludica in situazioni di gara:
 - Badminton
 - Pallavolo
 - Calcetto
 - Tennis tavolo

Verifiche orali sono state programmate per quegli alunni che per motivi di salute non hanno potuto svolgere attività motorie per lunghi periodi o non hanno ottenuto risultati sufficienti nelle esercitazioni pratiche.

Il docente

d'Amore Vito