

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 20120/2021
CLASSE 3° sez. G

IN CONSIDERAZIONE DELLA SITUAZIONE DI EMERGENZA VERIFICATASI CON LA PANDEMIA COVID-19 E LA CONSEGUENTE SOSPENSIONE DELLA FREQUENZA SCOLASTICA IN PRESENZA, LA PROGETTAZIONE DIDATTICA E' STATA RIMODULATA.

ELEMENTI TECNICI :

- Esercizi di base (corsa a ritmo vario e variabile, andature atletiche, oscillazioni, flessioni, saltelli, balzi, slanci, esercizi a corpo libero e a carico naturale) ;
- ginnastica applicativa in varie combinazioni piccole anche in ambiente naturale, esercizi individuali, esercizi di coordinazione dinamica, segmentaria ed intersegmentaria, giochi di velocità e reazione motoria, esercizi di destrezza, di flessibilità e mobilità articolare, prove di libera ideazione, esercizi di tonificazione generale e specifica, esercizi di educazione posturale a corpo libero;
- allungamento muscolare e rilassamento, esercizi per il miglioramento del senso del ritmo , esercizi di combinazione motoria , equilibrio statico, percorsi e circuiti misti, ...).

USO DI ATTREZZI :

- esercizi propedeutici, specifici, di riporto, e con uso di funicella, in varia forma e combinazione individuali, palla di pallavolo, cinesini, racchette badminton .

DISCIPLINE SPORTIVE

PALLAVOLO :

in ottemperanza alle normative vigenti si sono svolte attività di approfondimento della tecnica dei fondamentali individuali in varia forma e combinazione , palleggio di controllo, avanti e indietro, bagher .);

- conoscenza delle regole .

ATLETICA LEGGERA:

- corsa di resistenza
- corsa veloce

- Visione del film Adidas vs Puma.
Rising Phoenix , la storia delle Paralimpiadi,
- Esecuzione di progressioni ginnastiche in modalità sincrona corpo libero;

- Esercizi di streatching con la seggiola .
- EDUCAZIONE CIVICA

Educazione alla salute : corretti stili di vita .

Recanati, lì 08/06/2021

La docente
Prof.ssa Antonella Luminati