

 <b>I.I.S. "A.Badoni" Lecco</b>	<b>MODULO</b>	MO 16.03	
<b>PROGRAMMA SVOLTO</b>		Rev. 01 Data 01.09.10	Pagina 1 di 1

## SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**INSEGNANTE: TELERA ANNA GIUDITTA**

**Classi: 3<sup>^</sup> MM A / 3<sup>^</sup> MM B**

**Anno scolastico 2020/21**

- Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare, l'elasticità muscolare, la resistenza, la velocità e la forza; corsa lenta e veloce, corsa calciata, galoppata, saltellata, balzata, incrociata, skip, vari tipi di saltelli e balzi, flessioni del busto e delle gambe, piegamenti sulle gambe e sulle braccia, circonduzioni spinte e slanci degli arti superiori. Esercizi di allungamento muscolare. Esercizi di postura. Saltelli di coordinazione neuromuscolare. Esercizi alla spalliera in appoggio e in sospensione.
- Test di efficienza fisica: corsa di resistenza mt. 1.200, forza resistente delle braccia, forza veloce arti inferiori, test elevazione, forza del tronco: plank.
- Giochi sportivi di squadra: pallavolo i fondamentali: palleggio, bagher, battuta e schiacciata; gioco in campo. Calcietto esercizi di controllo della palla, palleggi, slalom, passaggi, tiro in porta, gioco di squadra. Pallacanestro: gioco globale.
- Atletica leggera: corsa di resistenza di media durata (1.200 m). La staffetta 4x100 e 4x400 mt. Tecnica e didattica del salto in alto: frontale, sforbiciata; cenni sullo stile Fosbury. Tecnica e didattica del salto in lungo: esercizi propedeutici e specifici.
- Parte teorica  
 Uso del linguaggio tecnico proprio della disciplina  
 Le capacità motorie: la resistenza; la velocità.  
 Cenni sui regolamenti tecnici del salto in alto, salto in lungo, staffetta, e dei giochi sportivi: calcietto, pallavolo e basket.  
 Salute e benessere: la salute dinamica; i rischi della sedentarietà.