



## PROGRAMMA SVOLTO

Rev. 01  
Data 01.09.10Pagina  
1 di 1**MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE****INSEGNANTE: AMBROSIO ROSA**Classe: 3<sup>^</sup> B inf e tel.

Anno scolastico 2020/21

- **Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative e condizionali:** 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. Vari tipi di esercizi con palloni di diverse dimensioni e peso, esercizi di allungamento muscolare.
- **Test di efficienza fisica, tempismo e coordinazione:** corsa di resistenza; forza delle braccia; forza esplosiva arti inferiori; forza dei muscoli del tronco (plank); forza dei muscoli addominali, saltelli di tipo diverso e senza soluzione di continuità con la funicella.
- **Pallavolo:** qualche partita.
- **Ginnastica artistica:** volteggio in staccata frontale alla cavallina, verticale al suolo su tre appoggi, capovolta e ruota.
- **badminton:** tecnica e didattica del servizio e dei vari tipi di colpi e torneo di classe;
- **corsa di resistenza di media durata** (1200 m piani);
- **corsa veloce** con partenza dai blocchi.
- **Parte teorica**
- Energetica muscolare
- La velocità
- il badminton
- La corsa veloce.
- Il salto in alto
- Il getto del peso
- **Ed civica:** concetto di salute dinamica, i rischi della sedentarietà, il movimento come prevenzione, attività per ogni età