

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno scolastico: 2020/2021

CLASSE 3BEDI

Insegnante SARTORI MARCO ALBERTO

Libro di testo adottato: L'A B C DELLE SCIENZE MOTORIE E DELL'EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Altri materiali: Video, link, documenti, schede caricate su classroom

PROGRAMMAZIONE SVOLTA

(Oltre ai contenuti, eventualmente indicare i riferimenti al libro di testo/altri testi o altri materiali utilizzati)

MODULO 0. SICUREZZA

Contenuti
1. Norme di comportamento, prevenzione infortuni e sicurezza.

MODULO 1. POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO E CAPACITA' MOTORIE DI BASE

Contenuti
1. Corsa costante, su distanze variabili, corsa intervallata, prova sui 6 minuti.
2. Esercizi di potenziamento generale per lo sviluppo delle capacità motorie.
3. Esercizi a corpo libero per lo sviluppo della forza muscolare, prova di circuit-training

MODULO 2. ATLETICA LEGGERA

Contenuti
1. Andature di preatletismo generale
2. Esercizi specifici per il miglioramento della forza esplosiva, della velocità e della resistenza.
3. Tecnica e didattica delle discipline proposte.

MODULO 3 GIOCHI SPORTIVI

Contenuti
1. Fondamentali di pallavolo: il palleggio, il bagher, la battuta.

MODULO 4 SPORT INDIVIDUALI

Contenuti

MODULO 5 ELEMENTI BASE DI TEORIA

Contenuti

1. I grandi apparati del corpo umano (sistema scheletrico, muscolare, respiratorio, cardio-circolatorio);
2. Patologie dell'apparato locomotore;
3. I meccanismi energetici;
4. Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e le metodiche di allenamento;
5. La mobilità articolare e le metodiche di allenamento;
6. Elementi di igiene, educazione alla salute e sicurezza.
7. Teoria e regolamento delle discipline dell'atletica leggera proposte;
8. Teoria e regolamento delle discipline degli sport di squadra proposti.

L'insegnante

Marco Alberto Sartori