

## **Programma di scienze motorie classe III A T**

### Potenziamento fisiologico delle capacità condizionali

- Esercizi specifici di forza per gli arti inferiori/superiori.
- Esercizi specifici di forza parete addominale/dorsale/lombare.
- Esercizi specifici per la resistenza: corsa lenta e prolungata/ corsa intervallata/step di base.
- Esercizi specifici per la velocità e rapidità: scatto/corsa a navetta/corsa a spola/staffette.

### Consolidamento degli schemi motori di base.

- Lanciare/afferrare/camminare/correre/saltare/arrampicare....
- Abilità motorie specifiche degli sport individuali e di squadra.

### Conoscenza e pratica dei giochi sportivi individuali e di squadra.

- Pallavolo: tecniche individuali e di squadra.  
battuta/palleggio/bagher/attacco/ricezione/difesa.
- Calcetto, calciotto: tecniche di gioco di squadra ,passaggio, controllo, tiro ,parata, partite di consolidamento
- atletica leggera: corsa di fondo/velocità/staffetta; attività di salto e di lanci.

### Sviluppare intelligenza motoria e intelligenza emotiva.

- Tecniche di rilassamento: stretching globale, ginnastica dolce.
- 10 regole per rilassarsi.
- Training autogeno.

### Teoria.

- Cenni di anatomia e fisiologia: apparato alimentare, energetica muscolare.
- Prevenzione e soccorso degli infortuni sportivi.
- Le dipendenze: tabacco, alcool, droghe; Il doping.
- Tecniche di primo soccorso: rianimazione cardio-polmonare.

30/05/2019

INSEGNANTE  
VARESI GIADA

ALUNNI