PROGRAMMA A.S. 2022-23 CLASSE 3AC

CONTENUTI DISCIPLINARI:

- Esercitazioni per la strutturazione e l'affinamento degli schemi motori di base: esercizi a corpo libero finalizzati all'acquisizione di schemi di movimento corretti relativi ai gesti basilari (correre, saltare, rotolare ecc.)
- Esercitazioni per il potenziamento e la gestione delle qualità fisiche condizionali (forza, resistenza, mobilità articolare, coordinazione).
- Specialità dell'atletica leggera: corse di velocità e di resistenza, salti in estensione, lavoro di avviamento ai lanci.
- La pallavolo: esercitazioni sui fondamentali: il palleggio, il bagher, la battuta, fasi di gioco.
- La pallamano: esercitazione sui fondamentali, disposizione in campo, partita.
- La capovolta: capovolta in avanti e combinazioni.
- Visione di filmati a carattere sportivo.
- Tests di valutazione delle qualità fisiche.
- Elementi teorici di igiene del movimento e sane abitudini di vita.

Firme_____