

Scienze Motorie e Sportive

classe III[^]

Appunti forniti dal docente, video you tube, palestra, campi sportivi, parchi cittadini

SVILUPPO CAPACITÀ' CONDIZIONALI E COORDINATIVE:

- Coordinazione: lavori in circuito con utilizzo di piccoli attrezzi orientati al miglioramento della capacità in oggetto e della propriocettività: funicelle e corde, ordinamenti su base musicale
- Resistenza cardio-vascolare: endurance, circuit training, walking outdoor, step, Test di Cooper
- Forza muscolare: lavoro a carico naturale e con modesti sovraccarichi, metodo tabata-training, functional training, interval training, burpees
- Velocità: progressioni, scatti, preatletici e giochi sportivi
- Mobilità articolare e stretching: esercizi eseguiti attivamente e passivamente avvalendosi della collaborazione dei compagni.
- Meditazione e yoga

DISCIPLINE SPORTIVE

- Ultimate: fondamentali regolamento del gioco, fair play e autoarbitraggio
- Pallavolo: pallarilanciata, tecnica del bagher, palleggio, gioco di squadra: dal 3 Vs 3 al 6 Vs 6.
- Giochi motori di squadra: palla-base, palla-prigioniera, tutti contro tutti, sparpiero, scalpo
- Calcio
- Arrampicata sportiva
- Ping-pong
- Pallamano

ED.CIVICA

- Legalità: riflessione sull'importanza delle regole nello sport, fair play ed autoarbitraggio, esperienza tramite il gioco dell' Ultimate Inclusion: sport e disabilità.
Disturbi mentali

ATTIVITÀ' EXTRA SCOLASTICA

- Corsa campestre d'Istituto
- Campionati d'Istituto di Calcio e pallavolo
- Giornata sportiva sulla neve (Piani di Bobbio)

