

PROGRAMMA SVOLTO A.S. 2024/2025

DOCENTE: _Laura Allegrezza

MATERIA: Scienze Motorie

CLASSE: 3 F Classe

Parte pratica

Orientamento nello spazio prossimo: spostamenti di corsa e in deambulazione in varie direzioni: linea, diagonale, circolo, zig-zag con vincoli temporali.

Andature varie : passi saltellati, galoppi, corsa incrociata, corsa avanti e indietro, saltelli con ritmi diversi, corsa con cambi di direzione, anche con movimenti coordinati degli arti superiori come flesso estensioni e vari tipi di circonduzioni

Ginnastica a corpo libero e con attrezzi: esercizi di mobilizzazione generale e di potenziamento del tronco arti inferiori e superiori . Esercizi di rinforzo generale e potenziamento con piccoli e grandi attrezzi: il quadro svedese e la pertica, la spalliera

Esercizi di stretching e di flessibilità articolare Giochi sportivi : Pallavolo, pallacanestro. Calcetto conduzione palla , tiro, slalom, gioco di squadra.

Giochi popolari : palla prigioniera

Atletica: andature varie propedeutiche ai salti: a doppio impulso, skip avanti, indietro, e monopodalico, inizio dello studio della tecnica del superamento ostacoli. Prove di salto in lungo da fermi.

Parte teorica L'alimentazione in funzione dei bisogni metabolici e della salute. La traumatologia e il primo soccorso le manovre salvavita.

Roma 31.05.2025

Il docente

Prof.ssa Allegrezza