

	ISTITUTO D'ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE "L. da Vinci" Fasano (BR)	
	PROGRAMMA A.S. 2023-2023	

Disciplina: Scienze Motori

Classe: 3° Sezione: E Indirizzo: Linguistico

Docente: Luca Cantoro

Testi: Libro di testo: Più che Sportivo: di Del Nista - Parker - Tasselli. Ed. G.D'Anna.

CONTENUTI

POTENZIARE LE CAPACITA' MOTORIE

Esercizi specifici per migliorare e allenare: la Coordinazione e L'Equilibrio.

Esercizi specifici per migliorare e allenare: la Forza – Resistenza – Velocità e Rapidità – Mobilità.

PROGRESSIONE ED ESERCITAZIONI CON GRANDI ATTREZZI

Asse di Equilibrio: traslocazioni in avanti in dietro e di lato.

Cavallina: salto divaricato e framezzo.

Spalliera Svedese: esercizi e progressioni combinati.

Plinto: salti in rotazione.

SPORT INDIVIDUALI

Atletica Leggera: I Salti: Le varie tecniche, I regolamenti: (salto in lungo – salto in alto – salto triplo).

GINNASTICA ARTISTICA: Esercitazione a corpo libero – ruota .

BADMINTON: Conoscere il regolamento di gioco - Praticare i fondamentali individuali – la battuta – il palleggio – la schiacciata.

SPORT DI SQUADRA CON LA PALLA

PALLACANESTRO: Le caratteristiche del gioco – Le regole principali per Giocare e arbitrare – I Falli - le infrazioni - I Fondamentali individuali con la palla – Palleggio – Passaggio - Ricezione – Presa – Tiro .

PALLAVOLO : Riepilogo dei fondamentali individuali – Tecnica di allenamento – Schemi di gioco di Attacco e di Difesa.

Data 29/05/2024

Il docente
Prof. Luca Cantoro