

Anno Scolastico 2023-24

CONTENUTI DISCIPLINARI

- Circuit training: allenamento ad intervalli ad alta intensità (HIIT);
- Allenamento ad intensità crescente, Test di Léger
- Condizionamento specifico per la resistenza alla velocità, andature preatletiche in coordinazione, mobilità articolare; allenamento della resistenza aerobica,
- Utilizzo di stazioni in circuito per allenare le capacità condizionali;
- Salto con la funicella; basi della ginnastica artistica in funzione dello svolgimento del percorso in stile *parkour*;
- Sport di squadra: Badminton, calcetto, pallavolo, ping pong;
- Attività negli spazi esterni alla scuola, giardino, pista d'atletica, cortile della scuola;
- Attività di gioco libero con la palla: partite a palla avvelenata.

Docente: Bruno Alessandro

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 3LA

Testo/i adottato/i

Nessuna adozione

Argomenti svolti

Modulo 1: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;

Modulo 2: Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali attraverso l'allenamento;

Modulo 3: Schemi motori e posturali

Modulo 4: Sport di squadra, regole di gioco, comportamento corretto (fair play);

Data 08/06/2024

Firma degli studenti rappresentanti di classe

Chiara Ongaro
Caterina Bolzon

Firma del Docente
Alessandro Bruno