

ANNO SCOLASTICO 2018/2019

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 3S

MATERIA:DISCIPLINE MOTORIE

PROF.SSA DIANI ANTONELLA

Fitness e allenamento

- Il fitness: metodiche di allenamento
- L'allenamento funzionale
- Il Crossfit
- Body Building
- I benefici dell'allenamento con i pesi

Nuoto:

- Tecniche di nuotata: stile libero, dorso, rana, delfino
- Nuoto per Salvamento: tecniche di trasporto del manichino e recupero del manichino
- Virata
- Apnea
- Tuffo pre-salvataggio

Pallacanestro

- Riscaldamento specifico con palla
- Ball-handling
- Esercizi sui fondamentali: palleggio, cambio di mano, arresto, passaggio, terzo tempo
- Staffette e gare di tiro
- Regole di gioco

Calcio

- Strutturazione di un allenamento in tutte le sue fasi dal punto di vista teorico e pratico
- Esercizi sui fondamentali e giochi propedeutici
- Lavoro di gruppo sulle fasi di allenamento
- Il calcio in tutte le sue possibilità (Progetto Insuperabili)

Atletica

- Esercizi pre-atletici
- Mezzofondo: corsa con aumento di ritmo, corsa con variazioni di ritmo
- Corsa ad ostacoli: passaggio di ostacoli bassi, passaggio della seconda gamba, passaggio laterale della prima gamba, corsa completa con ostacoli

Progetto Testimone ai Testimoni: esperienza di didattica attiva con i bambini dell'infanzia e Primaria

Partecipazione a Conferenze e lezioni con esperti sugli argomenti dell'Alimentazione e del Doping :conoscenza e prevenzione