



**Programma anno scolastico 2023/2024 Disciplina: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe: 3AMC/ET**

Docente: **Alessandro Capasso**

### **QUALITA' MOTORIE DI BASE**

Conoscere e vincere resistenze a carico naturale

Consolidamento schemi motori

Prendere coscienza della propria corporeità.

**LE CAPACITA' CONDIZIONALI** Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi;

Lo stretching; Corse e scatti ripetuti ;Andature ed esercizi preatletici, gradoni, balzi, ostacoli; Corsa di resistenza

Esercizi in gruppo per le capacità condizionali, Caratteristiche delle capacità

**LE CAPACITA' COORDINATIVE** Coordinazione semplice, Il ritmo. L'equilibrio. Coordinazione oculo-manuale e oculopodalica

Esercizi in piccoli gruppi, esercizi a corpo libero per la mobilità articolare, allungamento e potenziamento muscolare.

**LA PRATICA SPORTIVA** Sport individuali e di squadra con cenni sui regolamenti, strategie e fondamentali tecnici; Esperienze di gestione arbitrale delle partite.

**Conoscere e praticare sport di squadra:** Pallavolo Pallamano Calcio a 5. Basket; Dodgeball, rugby.

**Conoscere e praticare sport individuali:** Tennis tavolo; Nuoto: tecnica stile libero e dorso con accenni di rana e delfino, partenza dai blocchi, virata; esercizi per la coordinazione in acqua; resistenza.

Atletica leggera: salto in lungo, corsa

Uscite sul territorio: Dynamo Camp