

PROGRAMMASVOLTODISCIENZEMOTORIE

CLASSE 3AS a.s. 2023/24

1. LECAPACITA'CONDIZIONALI

Classificazione e definizione

Test motori relativi alle capacità condizionali

2. LECAPACITA'COORDINATIVE

Classificazione e definizione

Test motori relativi alle varie capacità coordinative

3. L'APPRENDIMENTO E IL CONTROLLO MOTORIO

Le informazioni sensoriali

Il sistema percettivo, elaborativo, effettore e di controllo

Le fasi dell'apprendimento motorio

4. TEST MOTORI

Salto in lungo da fermo

Lancio della palla medica da in piedi

La velocità (30 m)

Salto della corda

Corsa con cambi di direzione

Cambi con slalom

5. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

6. SPORT INDIVIDUALI:

Nuoto: Crawl, Dorso, Rana (Partenze dei vari stili e staffette).

Tennis e Beach Tennis (servizio, voleè, rovescio e smash; singolo e doppio)

7. GIOCHI DI SQUADRA:

Pallavolo: esecuzione dei fondamentali servizio dal basso e dall'alto, palleggio, bagher; muro, schiacciata; schemi di attacco e di difesa; regolamento.

Basket: esecuzione dei fondamentali palleggio, passaggio alto, al petto, baseball e con rimbalzo a terra, tiro e tiro libero; regolamento.

Calcio