

PROGRAMMAZIONE ANNUALE DEL DOCENTE

Anno scolastico 2021 – 2022

Classe 3 sez. A Liceo Arti figurative

Materia di insegnamento: Scienze Motorie Docente: Marco Galderisi

Tutte le attività pratiche sono state svolte con distanziamento di sicurezza per il Covid 19

- Miglioramento capacità cardio respiratoria con attività a regime aerobico;
- Potenziamento muscolare generale eseguito attraverso esercizi a carico naturale;
- Esercizi di preatletica per il miglioramento della corsa;
- Incremento della mobilità articolare e muscolare (esercizi attivi,passivi,stretching) ;
- Tecnica e pratica della Pallacanestro_: Regolamento della pallacanestro - Tecniche di tiro a canestro
- Tecnica e pratica della Pallavolo: Esercizi per impostare e apprendere il palleggio e suoi difetti più frequenti; bagher - Battuta da sopra e da sotto
- Tecnica e pratica del Tennis tavolo
- Salto con la funicella : Esercizi di coordinazione arti inferiori e superiori
- Esercizi di coordinazione spazio temporale tramite l'ausilio di bocce piatte
- Esercizi di equilibrio da seduti su fitball
- Effettuazione in di test attitudinali standardizzati comprendenti: Forza, Resistenza, Velocità, Mobilità articolare, e Abilità specifiche con giochi con la palla. Regole fondamentali del gioco e concetti.
- Teoria: Teoria sulle varie tecniche di stretching
- Educazione civica: Sostenibilità ambientale

Velletri 06/06/2022

L'insegnante prof. Marco Galderisi
