

CLASSE 3 ° SEZ.E
PROGRAMMA SVOLTO
Discipline sportive
Prof. Giovanni Pescolla

Sviluppo delle abilità motorie e sportive:

- A. Esercizi ed andature preatletiche (corsa, passo saltellato, skip, galoppo laterale, corsa calciata, corsa incrociata...)
- B.
- C. Esercizi di mobilità articolare e flessibilità
- D. Avviamento all'atletica leggera:
 - Corsa, tecnica, corsa a diversi ritmi, corsa veloce, corsa resistente
 - Salto: in lungo e in alto.
- E. Il movimento: definizione e classificazione, possibilità di movimento del corpo umano sui vari piani dello spazio
- F. Le specialità dell'atletica leggera, caratteristiche del campo di atletica leggera, Organismi sportivi (FIDAL e CONI)
- G. I principali gruppi muscolari: denominazione e collocazione
- H. La FC a riposo e dopo uno sforzo: definizione e calcolo pratico durante le esercitazioni.

Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali:

- Esercitazioni individuali, percorsi e lavori a circuito

Avviamento alla pratica sportiva:

- Fondamentali della ginnastica: esercizi a corpo libero e con attrezzi
- Avviamento dei giochi di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5): fondamentali individuali e di squadra

L'apparato locomotore:

- Organi attivi e passivi di movimento: ossa e muscoli

Le capacità motorie: definizione e classificazione

Pallavolo: storia, regole e fondamentali

Pallacanestro: storia, regole e fondamentali

Corso di nuoto, presso la piscina della struttura M2 di Campobasso

Corso di tennis, presso le strutture del circolo tennis di Campobasso

Campobasso 8 giugno 2022

in fede Giovanni Pescolla