



**PROGRAMMA SVOLTO**

Disciplina <sup>1</sup>	SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE				
Classe	3 B L	Indirizzo	<b>LINGUISTICO</b>	Anno scolastico	<b>2020/2021</b>
Docente	<b>ANSELMO Fabrizio</b>				

**TESTI IN ADOZIONE**

PIU' MOVIMENTO- Fiorini P.L.-Marietti Scuola Editrice

**PROGRAMMA SVOLTO**

**POTENZIAMENTO FISIOLOGICO**

**Esercitazioni di flessibilità articolare : allungamento muscolare passivo (stretching arti e rachide) e trofici (slanci arti inferiori e superiori)**

**Esercitazioni per l'evoluzione delle qualità muscolari elastiche (balzi, balzelli e multi-balzi)**

**Esercitazioni per le qualità di reattività neuro-muscolare fibre rapide (FT) : mt 20 con partenza dai "quattro appoggi".**

**Miglioramento e consolidamento qualità di forza : salto in lungo "da fermo" (senza contro-movimento)**

**Esercitazioni per le qualità di velocità nel rapporto frequenza7ampiezza : MT 60 PIANI**

**AMPLIAMENTO CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI**

Pallavolo

Freesbee

**ELEMENTI di TEORIA**

Approfondimento analitico sulle Discipline dell'Atletica leggera :

-Le corse veloci piane e con ostacoli

-Le corse di Endurance (resistenza) : Mezzofondo con e senza ostacoli; Fondo

-I salti in elevazione ed in estensione

- I Lanci

**ELEMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA**

-I regolamenti e il rispetto delle norme nelle Discipline dell'Atletica leggera

Data	03/06/2021	Firma docente	Fabrizio Anselmo
------	------------	---------------	------------------

<sup>1</sup> Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.