

# **PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**

Classe 3 Sezione GL

ANNO SCOLASTICO 2016 - 2017

## **Teoria**

- Apparato osseo e articolare;
- sistema muscolare;
- apparato cardio-vascolare;
- principi fondamentali dell'alimentazione;
- dieta mediterranea;
- i disturbi alimentari;
- educazione alla salute;
- \_il primo soccorso;
- prevenzione infortuni, traumatologia;
- fondamentali individuali della pallavolo e della pallacanestro;
- regole di gioco della pallavolo e della pallacanestro;
- \_le Olimpiadi.

## **PRATICA**

### **Esercizi elementari a corpo libero di sluppo generale**

Deambulazione, marcia, corsa, salti, lanci elementari del busto e degli arti per la tonicità addominale e dorsale, per l'educazione respiratoria e posturale, di equilibrio, per il potenziamento muscolare, per la mobilità e la scioltezza articolare, esercizi di rilassamento.

### **Il ritmo nella ginnastica e nello sport**

Esercizi di educazione al senso ritmico con musica e con piccoli attrezzi, saltelli.

### **Pallavolo**

Nozioni tecniche sul regolamento e sulle principali informazioni e falli. Apprendimento del gioco di squadra e fondamentali elementi di attacco e di difesa (palleggio, bagher, schiacciata a terra, battuta, muro).

### **Pallacanestro**

Cenni sul regolamento, sui fondamentali e sul gioco di squadra (palleggio, passaggi a due mani dal petto, sopra il capo, schiacciata a terra, tiro da fermo a terzo tempo).

### **Tennis da tavolo**

### **Badminton**

**FIRME ALUNNI**

**L'INSEGNANTE**