

**PROGRAMMA SVOLTO**

**DOCENTE: ALESSANDRA LAZZARI**

**A.S.: 2018/2019**

**DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE**

**CLASSE: 3ALSA**

**Per ogni Tema svolto vengono indicati i relativi contenuti.**

<b>TEMA:</b> Esercizi di preacrobatica	<b>CONTENUTI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Percorsi e circuiti di abilità e destrezza.</li><li>• La capovolta, la ruota.</li></ul>
<b>TEMA:</b> La Tonificazione.	<b>CONTENUTI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Percorsi e circuiti di tonificazione.</li><li>• Metodo Tabatha.</li><li>• Esercizi di tonificazione in forma individuale.</li><li>• Esercizi di tonificazione per ogni gruppo muscolare studiato a carico naturale.</li></ul>
<b>TEMA:</b> Giochi di squadra	<b>CONTENUTI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallamano: palleggio, passaggio, ricezione</li><li>• Tennis: diritto, rovescio e servizio</li><li>• Pallavolo.</li><li>• Calciotto.</li><li>• Ultimate: lanci, ricezioni, flussi</li><li>• Tennis-tavolo.</li></ul>
<b>TEMA:TEORIA</b> Apparato respiratorio	<b>CONTENUTI:</b> Via aeree superiore e inferiore. Frequenza respiratoria e sport
<b>TEMA:TEORIA</b> Teoria dei giochi sportivi	<b>CONTENUTI:</b> tecnica e didattica di tennis e ultimate

Firma Docente

Data 05/06/2019

Firma Delegati di classe

Data 05/06/2019