

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO <hr/> PROGRAMMI FINALI
---	--

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

DOCENTE Andreoletti Luca

DISCIPLINA Scienze Motorie e Sportive

CLASSE 3 SEZ C INDIRIZZO SIA/RIM

LIBRO DI TESTO: Competenze Motorie Light, D'Anna

- Sviluppo degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare
- Sviluppo delle capacità coordinative a corpo libero o mediante l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: capacità di equilibrio, ritmo, differenziazione cinestesica, combinazione motoria, orientamento spazio-temporale, trasformazione e adattamento, reazione, controllo motorio, apprendimento motorio
- Sviluppo delle capacità condizionali a corpo libero o attraverso l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi: Forza e velocità
- Tecnica individuale di base della Pallavolo: palleggio, bagher e servizio dal basso
- Tecnica individuale di base della Pallamano: tiro, passaggio e palleggio
- Principi basilari sull'alimentazione sana: i macronutrienti e i micronutrienti, le calorie, la piramide alimentare e la piramide dell'attività fisica, cosa mangiare quando si fa attività fisica
- Peso corporeo e composizione corporea, metodi di rilevazione della composizione corporea, fabbisogno energetico giornaliero, patologie metaboliche e disturbi del comportamento alimentare
- Tecnica individuale di base della Pallacanestro: palleggio e cambi di mano, tiro da fermo e in elevazione, tiro in corsa, passaggio a due mani dal petto, a due mani schiacciato a terra, passaggio a una mano
- Tecnica di base del badminton
- Tecnica di base del pickleball
- Tecnica individuale di base del calcio a 5: conduzione, ricezione e passaggio del pallone
- Atletica Leggera: attività sulla tecnica di corsa (andature)

	 Istituto di Istruzione Superiore "Vincenzo Benini" MELEGNANO PROGRAMMI FINALI
---	--

Melegnano, 25 Maggio 2024

Firme alunni/e

GUADAGNI LARISSA

POPESCU PETRE IULIAN

firma docente

ANDREOLETTI LUCA