

**CONVITTO NAZIONALE
"Vittorio Emanuele II"
LICEO INTERNAZIONALE**

PIANO DI LAVORO a.s. 2023/24

Docente: Mastrodomenico Rossano
Materia di insegnamento: Scienze Motorie
Classe: III B

PROGRAMMA DI LAVORO

PRIMO PERIODO: QUADRIMESTRE

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:

- Attività a regime aerobico (campo di calcio a 11):
intervallato: corsa su distanze di 200m e 500m ripetute con 2 o 3 serie;
continuo: corse su distanze di 1000m, 1500m e valutazione del test di Cooper
- Motorfit (batterie di test motori) con valutazione;
- Capacità Coordinative: esercizi a gruppi con modalità a staffetta: oculo-manuale, oculo-podolica, collaborazione con i compagni
-
- ATTIVITÀ DI GRUPPO:
- CALCIO a 5: esercizi propedeutici per il controllo della palla: andature tecniche statiche e dinamiche, conduzione e trasferimento palla, mini partita a gruppi di pari livello e di genere

TEORIA:

SECONDO PERIODO: QUADRIMESTRE

ATLETICA LEGGERA:

Salto in alto: tecnica della "sforbiciata" laterale e accenno alla tecnica del Fosbury con test e valutazione;

Salto in lungo: esercizi per la rincorsa, stacco a piedi paralleli e con 1,2 e 3 appoggi, stacco con pedana rialzata, fase di volo libera; test e valutazione

TEORIA ED. CIVICA

LE DIPENDENZE:

Fumo, alcool, droghe e doping

Data

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

RossanoMastrodomenico