



## Programma svolto

**A.S. 2017 /2018**

**DOCENTE: prof. Fulvio Capello**

**CLASSE: I sez. AI**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive**

**LIBRO DI TESTO(consigliato): PIÙ MOVIMENTO SLIM + EBOOK**

Fiorini Gianluigi / Coretti Stefano/ Bocchi Silvia  
MARIETTI SCUOLA

### CONTENUTI

#### 1° QUADRIMESTRE (Settembre - Dicembre):

- ❑ Test di valutazione iniziale nelle seguenti aree motorie:  
FORZA - RESISTENZA - VELOCITA' - COORDINAZIONE;
- ❑ Esercizi di allungamento muscolare statico e dinamico ed esercizi di MOBILITA' delle principali strutture articolari;
- ❑ POTENZIAMENTO AEROBICO: corsa prolungata e progressiva;
- ❑ POTENZIAMENTO MUSCOLARE: esercizi a corpo;
- ❑ Lavoro con piccoli e grandi attrezzi.
- ❑ Esercizi di COORDINAZIONE dinamica generale e specifica senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- ❑ Principali riferimenti dei regolamenti degli sport praticati.
- ❑ Attività sui FONDAMENTALI individuali e di squadra dei seguenti giochi sportivi:
  - PALLACANESTRO (palleggio-passaggio-tiro libero).
  - CALCIO A 5 (palleggio-stop-passaggio-tiro da fermo, in corsa, al volo-colpo testa-attacco e difesa).
  - PALLAVOLO (palleggio-bagher-ricezione-servizio-schiacciata).
  - PALLAMANO (palleggio-passaggio-tiro-difesa)

#### 2° QUADRIMESTRE (Gennaio - Giugno):

- ❑ Organizzazione autonoma di tornei d'istituto dei seguenti sport di squadra - VOLLEY.
- ❑ Sport individuali: BADMINTON.
- ❑ Partite interne alla classe di CALCETTO, PALLAVOLO.
- ❑ Esercitazioni di LANCIO con il VORTEX (propedeutica per lancio del giavellotto).
- ❑ Esperienze di arbitraggio;
- ❑ Ripetizione TEST MOTORI di verifica.
- ❑ Cenni di alcune discipline dell'atletica leggera ( 100 metri piani-salto in alto-salto in lungo)
- ❑ Olimpiadi dall'antichità ai nostri giorni.

Vittuone, 04/06/2018

il Docente:  
prof. Fulvio Capello