



Programma svolto A.S. 2015 /2016

DOCENTE: prof. Fulvio Capello

CLASSE: I sez. DI

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

LIBRO DI TESTO(consigliato)

“In Movimento” - Scienze motorie per la scuola secondaria di secondo grado”

Di G.Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi - Edizioni: Marietti Scuola

CONTENUTI

1° QUADRIMESTRE (Settembre - Dicembre):

- Test di valutazione iniziale nelle seguenti aree motorie:
FORZA - RESISTENZA - VELOCITA' - COORDINAZIONE;
- Esercizi di STRETCHING (allungamento muscolare);
- " " " di MOBILITA' delle principali strutture articolari;
- POTENZIAMENTO AEROBICO: corsa prolungata e progressiva, campestre;
- POTENZIAMENTO MUSCOLARE: esercizi a corpo libero e con piccoli carichi, ai grandi e piccoli attrezzi;
- Lavoro con piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di COORDINAZIONE dinamica generale e specifica con e senza attrezzi, equilibrio statico-dinamico.
- Adesione ai GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI (CAMPESTRE-ATLETICA-SCI).
- 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-schiacciata).
 - PALLAMANO (palleggio-passaggio-tiro-difesa)

2° QUADRIMESTRE (Gennaio - Giugno):

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

Vittuone, 04/06/2016

Il Docente:
prof. Fulvio Capello

Programma svolto