



Programma svolto

a.s. 2015 /2016

DOCENTE: prof. Fulvio Capello

CLASSE: IV sez. AI

DISCIPLINA: Scienze Motorie e Sportive

Potenziamento fisiologico

- o attività a regime aerobico- corsa a ritmo blando fino a 15 min;
- o corsa in ambiente naturale;
- o interval – training da ritmi medio –bassi;
- o lavoro con funicelle;
- o lavoro con piccoli attrezzi;

Rafforzamento della potenza muscolare

- a) esercizi a carico naturale, in coppia, in gruppo;
- b) esercizi con sovraccarichi medi;
- c) esercizi di sollevamento e trasporto;
- d) esercizi ad un grande attrezzo (quadro svedese, la spalliera, la scala, la – Progressione libera all'attrezzo;
- e) circuito con panche, palle mediche
 - sviluppo della mobilità e scioltezza articolare esercizi a) corpo libero e con attrezzi (bastoni, con esecuzioni ripetute)
 - b) esercizi di agilità al suolo di media difficoltà.
 - c) stretching : modalità di esecuzione e progressione generale e specifiche per alcune attività sportive.

PRIMO QUADRIMESTRE

Miglioramento della velocità a) esercizi di prontezza e destrezza con l'utilizzo di attrezzi da diverse posizioni;

- b) percorsi di livello medio di difficoltà;
- c) prove di velocità;

Consolidamento degli schemi motori di base

- Coordinazione generale Esercizi di combinazione di gesti motori con diverse parti del corpo;
- Esercizi di riproduzione di gesti compiuti da un compagno;
- Esercizi di esecuzione di gesti su rappresentazione mentale;



Combinazioni di saltelli alla funicella, anche con progressione inventata;

Esercizi di combinazione con piccoli attrezzi.

Equilibrio generale

Esercizi con piccoli e grandi attrezzi, esercizi a corpo libero;

Esercizi sull'equilibrio statico, su quello dinamico e in volo;

Esercizi che implicano la perdita temporanea dell'equilibrio e il suo recupero. Salti verso il basso con assunzione di posizioni complesse nella fase di volo.

Elementi del corpo libero

La verticale a tre appoggi La verticale a due appoggi. Ruota. Capovolta con salto. Progressione a corpo libero.

SECONDO QUADRIMESTRE

Organizzazione del proprio movimento in spazi delimitati e situazioni complesse, anche utilizzando piccoli attrezzi (funicelle, cerchi, palloni).

Esercizi di riproduzione di azioni motorie (progressioni)

Posizionamento corretto in campo nei giochi (tattica, formazione)

Avviamento alla pratica sportiva

Atletica: corse veloci, corsa di fondo, propedeutici alla staffetta , 4x100, salto in lungo (cenni). Salto in alto, lancio del disco, lancio del peso con traslocazione.

Giochi propedeutici, di socializzazione, presportivi, sportivi e tradizionali:

Palla – bersaglio, uno contro tutti, tutti contro uno, palla perimetro, palla campo, head ball, tchoukball, ultimate frisbee).

Si richiederà un affinamento della tecnica e miglioramenti delle prestazioni.

Pallacanestro: fondamentali senza palla fondamentali con palla, palleggio, passaggio, tiro, difesa individuale, taglia fuori, gioco 2c2, 3c3, 5 contro 5 difesa a zona (cenni). Regolamento

Calcio a cinque: passaggio, Tiro, dribbling, tattica di attacco e difesa (cenni). Regolamento.

Tennis-tavolo. fondamentali: diritto, rovescio, battuta, gioco. Regolamento

Ginnastica artistica: progressione a corpo libero con capovolta, verticale, ruota giro salto.

Volteggio al cavallo, passaggio semplice con tempo di volo, frammezzo e divaricato, evoluzioni avanzate.

Pallavolo : fondamentali individuali e di squadra

Pallamano : fondamentali: palleggio passaggio tiro contropiede, attacco e difesa giochi propedeutici e gioco globale. Regolamento

Si proporranno uscite didattiche per approfondire argomenti inerenti alle tematiche legate all'ambiente come consolidamento di una cultura motoria sportiva

Durante tutto l'anno:

Educazione alla salute



Norme D'igiene

Il Corpo Umano

Traumatologia E Primo Soccorso

Problematiche Giovanili

Conoscenze:

conosce l'anatomia e la funzionalità degli apparati inerenti all'attività fisica proposta;

conosce i principali traumi e le nonne elementari di pronto soccorso;

Vittuone, 04/06/2016

prof. Fulvio Capello