



Liceo “Pietro Giannone” Caserta-Caiazzo

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

A.S. 2016/2017

CLASSE 3[^] SEZ. A

POTENZIAMENTO FISILOGICO:

Miglioramento della resistenza, della forza, della velocità, della elasticità muscolare, della mobilità articolare, delle grandi funzioni organiche e della coordinazione dinamica generale. Esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi. Preatletici generali e specifici. Stretching e total body. La ginnastica dolce.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

Affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti, con esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ, DEL SENSO CIVICO:

Attività sportive di squadra che implicano il rispetto delle regole, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gioco e compiti di arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE:

Pallavolo e pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra;

Ginnastica aerobica femminile: passi base e coreografie su basi musicali;

Calcetto e calcio-tennis maschile: schemi di gioco

CASERTA, 10/06/2017

LA DOCENTE