

Programma di SCIENZE MOTORIE

Classe III C

Anno scolastico 2016 /2017

Potenziamento fisiologico: razionale e progressiva ricerca di miglioramento della resistenza, delle velocità, della elasticità articolare e muscolare; miglioramento della forza, della coordinazione dinamica generale. Preatletici generali e specifici. Stretching, ginnastica posturale, total-body, cross fit.

Rielaborazione degli schemi motori di base: affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

Consolidamento del carattere, sviluppo della socialità, del senso civico: attività motorie atte a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi ed a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi di squadra che implicino il rispetto delle regole, assunzione di ruoli, affidamento di compiti di arbitraggio.

Grandi attrezzi ed esercizi specifici: spalliera, quadro e traslocazioni.

Conoscenza e pratica delle attività sportive: volley e fondamentali individuali e di squadra, basket e fondamentali individuali e di squadra, badminton e fondamentali individuali, ginnastica ritmica e piccoli attrezzi (nastro, funicella, cerchio), calcetto e fondamentali individuali e di squadra.

Conoscere il corpo umano: sistemi ed apparati.

Educazione alla salute: alimentazione e sport; il pronto soccorso.

Gli argomenti trattati in maniera più approfondita sono: giochi di squadra.

Caserta 12/06/17

Docente
Salomone Salvatore