

I.I.S. BUONARROTI FOSSOMBRONI

Docente: Savino Miro

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Anno 97, 252, 1252 Classe 3 AC 45

Programma svolto

Misurazione delle proprie capacità fisiche test: velocità, resistenza, forza, elevazione, flessibilità, addominali. Ginnastica generale. Esercitazioni e circuiti di mobilizzazione articolare e stretching muscolare. Esercitazioni e circuiti di tonificazione e potenziamento muscolare, a carico naturale e progressivo. Esercitazioni e circuiti di coordinazione generale e specifica, con e senza attrezzi, il tutto combinato e dosato in modi, tempi e ritmi diversi nel corso delle diverse lezioni. Elementi di ginnastica dolce e posturale con esercitazioni di respirazione e rilassamento globale per la conservazione del benessere psico-fisico in genere ed il suo recupero in occasione di situazioni critiche (individualizzate o per piccoli gruppi).

Pallavolo: Consolidamento e perfezionamento dei fondamentali individuali: palleggio, tagliare verticale e non, battuta dal basso e dall'alto, schiacciata e muro, con esercitazioni e situazioni gioco sia a coppie che in piccoli gruppi e ove necessarie anche individualizzate. Consolidamento e perfezionamento dei fondamentali di squadra: coscienza e uso dello spazio campo sia in attacco che in difesa con esercitazioni e situazioni gioco in piccoli gruppi. Partite di allenamento con modalità e regole sia adattate alle specifiche situazioni che regolamentari, sia all'interno della classe che con classi parallele.

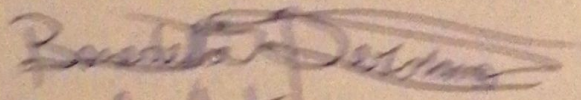
Pallacanestro (introduzione alla): esercitazioni ai fondamentali individuali: presa, palleggio, passaggi principali e tiro piazzato laterale e frontale, tiro in corsa o in 3° tempo. Gioco dei 10 passaggi per consolidamento concetto di marcatura e marcatura. Gioco in forma globale: 3-4 contro 3-4 in continuità, su metà campo e con regole adattate.

Atletica Leggera: andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata, a ginocchia alte, ecc. Dal camminare allo "walking" e jogging secondo programmi di allenamento differenziati per gruppi di livello. Corsa lenta più o meno prolungata.

Attività Teoriche: Capacità motorie: condizionali e coordinative. Muscoli: classificazione, proprietà, funzioni e azioni. Sviluppo motorio. Senso Percezione del movimento.

Attezzo 1 / 2

Firma alunno


Maurizio Miro

Firma Prof.

