Istituto d'Istruzione Superiore "Via Silvestri 301" Roma
Liceo Scientifico Statale

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2016/2017 Classe 2E Insegnante Prof. Bernardo Candela

- ✓ Miglioramento delle qualità fisiche
  Resistenza : corsa ad andatura costante da 5' a 12' (Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria)
  Forza :potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale (balzi arti inferiori ,singoli e multipli) piegamenti arti superiori;addominali ,dorsali,Uso dei piccoli attrezzi, Uso dei grandi attrezzi:spalliera
  Velocità :esercizi di reazione,sprint 20-30m,allunghi,skip
  Mobilità articolare : esercizi di stretching
  Affinità delle funzioni neuro- muscolari: esercizi di preatletica,vari tipi di andature ,capacità di controllo motorio,rielaborazione degli schemi motori di base ,esercizi generali a corpo libero per l'arricchimento dell'esperienza motoria,minicircuiti.
- ✓ Consolidamento del carattere e della socialità
- ✓ Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

  Atletica :Corsa campestre,gara di Istituto
  Atletica su pista: Corsa di velocità
  Pallavolo:finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista.
  Pallacanestro :finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista
  Calcio a 5:tecnica e tattica del gioco
  Tennis tavolo : finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa,il singolo ,il doppio.

- ✓ La prevenzione degli infortuni e pronto soccorso(tutela della salute)
- ✓ Problematiche legate al mondo dello sport(doping,tifo,violenza,razzismo)
- ✓ Cenni sull'alimentazione con le problematiche legate all'anoressia e l'obesità dei giovani

Insegnante
Prof.Bernardo Candela

Roma, 10 maggio 2017

Istituto d'Istruzione Superiore "Via Silvestri 301" Roma
Liceo Scientifico Statale

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2016/2017 Classe 2E Insegnante Prof. Bernardo Candela

- ✓ Miglioramento delle qualità fisiche
  Resistenza : corsa ad andatura costante da 5' a 12' (Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria)
  Forza :potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale (balzi arti inferiori ,singoli e multipli) piegamenti arti superiori;addominali ,dorsali,Uso dei piccoli attrezzi, Uso dei grandi attrezzi:spalliera
  Velocità :esercizi di reazione,sprint 20-30m,allunghi,skip
  Mobilità articolare : esercizi di stretching
  Affinità delle funzioni neuro- muscolari: esercizi di preatletica,vari tipi di andature ,capacità di controllo motorio,rielaborazione degli schemi motori di base ,esercizi generali a corpo libero per l'arricchimento dell'esperienza motoria,minicircuiti.
- ✓ Consolidamento del carattere e della socialità
- ✓ Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

  Atletica :Corsa campestre,gara di Istituto
  Atletica su pista: Corsa di velocità
  Pallavolo:finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista.
  Pallacanestro :finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista
  Calcio a 5:tecnica e tattica del gioco
  Tennis tavolo : finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa,il singolo ,il doppio.

- ✓ La prevenzione degli infortuni e pronto soccorso(tutela della salute)
- ✓ Problematiche legate al mondo dello sport(doping,tifo,violenza,razzismo)
- ✓ Cenni sull'alimentazione con le problematiche legate all'anoressia e l'obesità dei giovani

Insegnante
Prof.Bernardo Candela

Roma, 10 maggio 2017

Istituto d'Istruzione Superiore "Via Silvestri 301" Roma
Liceo Scientifico Statale

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2016/2017 Classe 2F Insegnante Prof. Bernardo Candela

- ✓ Miglioramento delle qualità fisiche
  Resistenza : corsa ad andatura costante da 5' a 12' (Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria)
  Forza :potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale (balzi arti inferiori ,singoli e multipli) piegamenti arti superiori;addominali ,dorsali,Uso dei piccoli attrezzi, Uso dei grandi attrezzi:spalliera
  Velocità :esercizi di reazione,sprint 20-30m,allunghi,skip
  Mobilità articolare : esercizi di stretching
  Affinità delle funzioni neuro- muscolari: esercizi di preatletica,vari tipi di andature ,capacità di controllo motorio,rielaborazione degli schemi motori di base ,esercizi generali a corpo libero per l'arricchimento dell'esperienza motoria,minicircuiti.
- ✓ Consolidamento del carattere e della socialità
- ✓ Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

  Atletica :Corsa campestre,gara di Istituto
  Atletica su pista: Corsa di velocità
  Pallavolo:finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista.
  Pallacanestro :finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista
  Calcio a 5:tecnica e tattica del gioco
  Tennis tavolo : finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa,il singolo ,il doppio.

- ✓ La prevenzione degli infortuni e pronto soccorso(tutela della salute)
- ✓ Problematiche legate al mondo dello sport(doping,tifo,violenza,razzismo)
- ✓ Cenni sull'alimentazione con le problematiche legate all'anoressia e l'obesità dei giovani

Insegnante
Prof.Bernardo Candela

Roma, 10 maggio 2017

Istituto d'Istruzione Superiore "Via Silvestri 301" Roma
Liceo Scientifico Statale

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2016/2017 Classe 3E Insegnante Prof. Bernardo Candela

- ✓ Miglioramento delle qualità fisiche
  Resistenza : corsa ad andatura costante da 5' a 12' (Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria)
  Forza :potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale (balzi arti inferiori ,singoli e multipli) piegamenti arti superiori;addominali ,dorsali,Uso dei piccoli attrezzi, Uso dei grandi attrezzi:spalliera
  Velocità :esercizi di reazione,sprint 20-30m,allunghi,skip
  Mobilità articolare : esercizi di stretching
  Affinità delle funzioni neuro- muscolari: esercizi di preatletica,vari tipi di andature ,capacità di controllo motorio,rielaborazione degli schemi motori di base ,esercizi generali a corpo libero per l'arricchimento dell'esperienza motoria,minicircuiti.
- ✓ Consolidamento del carattere e della socialità
- ✓ Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

  Atletica :Corsa campestre,gara di Istituto
  Atletica su pista: Corsa di velocità
  Pallavolo:finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista.
  Pallacanestro :finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista
  Calcio a 5:tecnica e tattica del gioco
  Tennis tavolo : finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa,il singolo ,il doppio.

- ✓ La prevenzione degli infortuni e pronto soccorso(tutela della salute)
- ✓ Problematiche legate al mondo dello sport(doping,tifo,violenza,razzismo)
- ✓ Cenni sull'alimentazione con le problematiche legate all'anoressia e l'obesità dei giovani

Insegnante
Prof.Bernardo Candela

Roma, 10 maggio 2017

Istituto d'Istruzione Superiore "Via Silvestri 301" Roma
Liceo Scientifico Statale

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2016/2017 Classe 4E Insegnante Prof. Bernardo Candela

- ✓ Miglioramento delle qualità fisiche
  Resistenza : corsa ad andatura costante da 5' a 12' (Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria)
  Forza :potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale (balzi arti inferiori ,singoli e multipli) piegamenti arti superiori;addominali ,dorsali,Uso dei piccoli attrezzi, Uso dei grandi attrezzi:spalliera
  Velocità :esercizi di reazione,sprint 20-30m,allunghi,skip
  Mobilità articolare : esercizi di stretching
  Affinità delle funzioni neuro- muscolari: esercizi di preatletica,vari tipi di andature ,capacità di controllo motorio,rielaborazione degli schemi motori di base ,esercizi generali a corpo libero per l'arricchimento dell'esperienza motoria,minicircuiti.
- ✓ Consolidamento del carattere e della socialità
- ✓ Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

  Atletica :Corsa campestre,gara di Istituto
  Atletica su pista: Corsa di velocità
  Pallavolo:finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista.
  Pallacanestro :finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista
  Calcio a 5:tecnica e tattica del gioco
  Tennis tavolo : finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa,il singolo ,il doppio.

- ✓ La prevenzione degli infortuni e pronto soccorso(tutela della salute)
- ✓ Problematiche legate al mondo dello sport(doping,tifo,violenza,razzismo)
- ✓ Cenni sull'alimentazione con le problematiche legate all'anoressia e l'obesità dei giovani

Insegnante
Prof.Bernardo Candela

Roma, 10 maggio 2017

Istituto d'Istruzione Superiore "Via Silvestri 301" Roma
Liceo Scientifico Statale

Programma di Scienze Motorie

A.S. 2016/2017 Classe 4F Insegnante Prof. Bernardo Candela

- ✓ Miglioramento delle qualità fisiche
  Resistenza : corsa ad andatura costante da 5' a 12' (Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria)
  Forza :potenziamento muscolare con esercizi a carico naturale (balzi arti inferiori ,singoli e multipli) piegamenti arti superiori;addominali ,dorsali,Uso dei piccoli attrezzi, Uso dei grandi attrezzi:spalliera
  Velocità :esercizi di reazione,sprint 20-30m,allunghi,skip
  Mobilità articolare : esercizi di stretching
  Affinità delle funzioni neuro- muscolari: esercizi di preatletica,vari tipi di andature ,capacità di controllo motorio,rielaborazione degli schemi motori di base ,esercizi generali a corpo libero per l'arricchimento dell'esperienza motoria,minicircuiti.
- ✓ Consolidamento del carattere e della socialità
- ✓ Conoscenza e pratica dell'attività sportiva

  Atletica :Corsa campestre,gara di Istituto
  Atletica su pista: Corsa di velocità
  Pallavolo:finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista.
  Pallacanestro :finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa. Funzioni di arbitraggio e di refertista
  Calcio a 5:tecnica e tattica del gioco
  Tennis tavolo : finalità del gioco e del Regolamento.Acquisizione delle tecniche e delle tattiche di attacco e di difesa,il singolo ,il doppio.

- ✓ La prevenzione degli infortuni e pronto soccorso(tutela della salute)
- ✓ Problematiche legate al mondo dello sport(doping,tifo,violenza,razzismo)
- ✓ Cenni sull'alimentazione con le problematiche legate all'anoressia e l'obesità dei giovani

Insegnante
Prof.Bernardo Candela

Roma, 10 maggio 2017