PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe TUTTE A.S. 2016-2017

Finalita'

1) Sviluppo armonico della personalità nel rispetto delle tappe auxologiche

2) Comprensione della propria corporeità in relazione allo sviluppo della capacità di socializzazione.

3) Promozione di una cultura dello sport come abitudine di vita.

4) Promozione dello Sport Educativo come attività che rifugge gli stereotipi dello sport professionistico.

Modulo 1 Settembre – Dicembre

Potenziamento fisiologico

a) miglioramento tonicità muscolare
b) miglioramento flessibilità muscolare
c) miglioramento mobilità articolare
d) miglioramento capacità aerobica
e) miglioramento capacità anaerobica.

Metodologia

a) esercitazioni a carico naturale
b) esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi
c) circuiti ginnastici
d) esercitazioni a coppie , terziglie e gruppi.

Pallavolo

a) fondamentali individuali
b) fondamentali di squadra

Modulo 2 Gennaio - Febbraio

Potenziamento fisiologico

a)miglioramento tonicità muscolare
b)miglioramento flessibilità muscolare
c)miglioramento mobilità articolare
d)miglioramento capacità aerobica
e)miglioramento capacità anaerobica.

Metodologia

a)esercitazioni a carico naturale
b)esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi
c)circuiti ginnastici
d)esercitazioni a coppie , terziglie e gruppi.

Pallacanestro

a) fondamentali individuali
b) fondamentali di squadra

Modulo 3 Marzo – termine delle lezioni

Potenziamento fisiologico

a)miglioramento tonicità muscolare
b)miglioramento flessibilità muscolare
c)miglioramento mobilità articolare
d)miglioramento capacità aerobica
e)miglioramento capacità anaerobica.

Metodologia

a)esercitazioni a carico naturale
b)esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi
c)circuiti ginnastici
d)esercitazioni a coppie , terziglie e gruppi

Atletica leggera a) salto in alto

Tennis tavolo a)elementi di tecnica di base

Roma 1-6-17 Prof. Giuseppe Patti