



**A.S. 2015/2016**  
**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**  
**CLASSE 4 B C.A.T.(squadra maschile)**

**Docente:Stefano Fanelli**

Il programma è stato svolto seguendo la linea metodologica che prevede la successione globale-analitico-globale ed un intervento gradualmente sempre più importante dell'attività ludica finalizzata.

Gli obiettivi programmati ed i mezzi utilizzati sono i seguenti:

A) sviluppo e perfezionamento delle capacità coordinative:

- 1) andature ginnastiche;
- 2) preatletismo generale e specifico dell'atletica leggera.

B) miglioramento della flessibilità:

- 1) esercizi a corpo libero da ritti, da seduti dal decubito supino e prono, sottoforma di andature;
- 2) esercitazioni di allungamento sia statico sia dinamico;
- 3) esercizi alla spalliera.

C) perfezionamento delle capacità interpretative di alcuni giochi sportivi visti soprattutto da un'ottica educativa anche attraverso la conoscenza dei loro fondamentali:

- 1) pallavolo, pallacanestro, calcetto.

D) perfezionamento degli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare) soprattutto attraverso una più corretta conoscenza delle specialità dell'atletica leggera:

E) sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità)

Perugia20/5/2016

L'insegnante  
Stefano Fanelli