

.....
a.s. 2016/2017**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE****INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI****CLASSE: 1° SEZ. C (maschile)**

Il programma è stato svolto senza particolari difficoltà, seguendo la programmazione iniziale.

Le capacità condizionali sono migliorate in tutti gli allievi; le capacità coordinative si sono sviluppate in maniera eterogenea, in relazione ai prerequisiti dei singoli alunni che hanno appreso nei precedenti anni scolastici e sportivi pomeridiani.

Obiettivi d'apprendimento

1. Pallacanestro: fondamentali individuali senza palla; fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio, regole di gioco.
2. Pallavolo: fondamentali di gioco con palla e senza palla, regole di gioco
3. Pallamano: fondamentali di gioco con palla e senza palla, regole di gioco
4. Atletica leggera: tecnica corsa veloce, la corsa di resistenza.
5. Atletica leggera: salto in alto.
6. Atletica leggera: tecnica del passaggio agli ostacoli.
7. Attrezzistica: il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo.
8. Attrezzistica: corpo libero (capovolta, verticale, ruota, ponte).
9. Attrezzistica: l'uso dei grandi attrezzi (quadro svedese, spalliera, pertica e corda).
10. La ritmica, la ginnastica aerobica, la danza: correlazioni e elementi comuni
11. Attrezzistica: la funicella.
12. Badminton: regole di gioco, fondamentali dritto-rovescio
13. Educazione stradale: corso in compartecipazione con associazioni del territorio: MOTO CLUB "FABIO CELAIA"
14. Teoria: Primo soccorso nella traumatologia muscolo articolare.
15. Teoria: Apparato cardiaco e respiratorio.
16. Teoria: cenni di metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali in età evolutiva.
17. Teoria: elementi di primo soccorso

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
Antonio Tomarelli



a.s. 2016/2017

PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Docente: Terdelinda Rastelli

- . esercizi di coordinazione dinamica generale
- . esercizi di potenziamento fisiologico
- . esercizi di mobilità della scapolo-omerale e della coxa
- . esercizi di potenziamento a terra, alla spalliera, a coppie
- . orienteering in centro storico all'interno del progetto accoglienza

Pallacanestro:

palleggi in varie modalità

tiri a canestro

dai e segui

gioco del 10

partite

Pallavolo:

palleggi sopra rete ed al muro in varie modalità

partita

Acrosport

Body work

Lavoro con la fune lunga singolarmente e a coppie

Rugby:

conoscenza del rimbalzo della palla con staffette a varie andature e modalità.

Lezione al parco ed al campo di rugby per la selezione della squadra.

Lezione teoriche relative al progetto "Guida Sicura"

Presentazione, nel primo quadrimestre, di 10 test di coordinazione dinamica generale e forza con griglia di valutazione degli stessi.

Nel secondo quadrimestre somministrati test sulla pallavolo e di forza.

Perugia, 31 maggio 2017

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

