

a.s. 2016/2017

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE**INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI****CLASSE: 2° SEZ. A - A cat (femminile)**

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

Le capacità condizionali sono migliorate in tutte le allieve; le capacità coordinative si sono sviluppate tenendo conto dei prerequisiti appresi nei precedenti anni scolastici.

Obiettivi d'apprendimento

1. Pallacanestro: fondamentali individuali senza palla; fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio, regole di gioco.
2. La ritmica, la ginnastica aerobica, la danza: correlazioni e elementi comuni
3. Pallavolo: 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 leggere: 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. Attrezzistica: la funicella.
11. Badminton: regole di gioco, fondamentali dritto-rovescio
12. Teoria: Primo soccorso nella traumatologia muscolo articolare.
13. Teoria: Apparato cardiaco e respiratorio.
14. Teoria: cenni di metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali in età evolutiva.
15. Teoria: elementi di primo soccorso

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

ITET
“ALDO CAPITINI”
PERUGIA
PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA
ANNO SCOLASTICO 2016/2017 SECONDE

Nello svolgimento del programma ho dovuto tener presente la diversità di interesse, di motivazione e di impegno dei componenti della classe. Metodologicamente, quando è stato possibile, ho impostato le lezioni per gruppi di lavoro, legati anche alle esigenze dei ragazzi.

Detto ciò, i punti del programma maggiormente toccati sono stati:

- 1) Potenziamento fisiologico: miglioramento della funzione cardio-respiratoria (resistenza), velocità, mobilità, scioltezza ed elasticità muscolare, potenziamento delle masse muscolari in particolare dorsali, arti superiori ed inferiori.

- 2) Rielaborazione degli schemi motori di base: affinamento ed integrazione degli schemi motori già acquisiti, coordinazione dinamica generale, nuovi rapporti del proprio corpo con lo spazio, equilibrio posturale ed educazione respiratoria.

- 3) Consolidamento del carattere: sviluppo della socialità e del senso civico, anche attraverso l'utilizzo dei grandi attrezzi quali suolo, spalliera, cavallo, cavallina ed esercizi per la stimolazione della forza e del coraggio.

- 4) Conoscenza dell'attività attraverso la pratica dei vari giochi sportivi, in particolare: pallavolo, basket, calcetto, badminton ed alcune specialità dell'atletica leggera quali, la corsa veloce, di resistenza, il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva, e sulla forza di trasmettere i valori morali fondamentali per la vita quotidiana.

- 5) Tutela della propria salute attraverso il rispetto di elementi, norme igieniche ed alimentari, conoscenza dell'alimentazione sportiva, conoscenza della pratica e delle norme fondamentali di primo soccorso, elementi fondamentali del doping sia positivi che negativi.

Gli alunni
Scorsoni Claudio

Prof.