

a.s. 2016/2017

**PROGRAMMA SVOLTO SCIENZE MOTORIE****INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI**  
**CLASSE: 2° SEZ. A tur - D (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

Antonio Tomarelli

A.S. 2016/2017

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2° D A.F.M. (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 coordinamento delle capacità coordinative:

- 1) andature ginnastiche;
- 2) esercizi sul posto di coordinazione associata e dissociata degli arti superiori ed inferiori;
- 3) esercizi sul posto e sottoforma di andature con la funicella;
- 4) giochi vari utilizzando piccoli attrezzi.

B) miglioramento della mobilità articolare, della flessibilità e dell'elasticità muscolare:

- 1) esercizi a corpo libero (comprese le andature, i saltelli, ecc.);
- 2) esercitazioni sia di stretching sia di allungamento dinamico;
- 3) esercizi con piccoli attrezzi (palle, funicelle, ecc.);
- 4) esercizi ai grandi attrezzi (spalliera svedese).

C) potenziamento muscolare e legamentoso sia generale sia localizzato:

- 1) esercizi a corpo libero da ritti, seduti, dal decubito supino e prono;
- 2) esercizi con piccoli e grandi attrezzi anche sottoforma di circuito.

D) educazione al ritmo:

- 1) attraverso l'uso di andature ginnastiche ed utilizzando esercitazioni proprie dell'atletica leggera, come quelle relative all'apprendimento del passaggio dell'ostacolo e della corsa.

Inoltre si è iniziata un'attività mirante al raggiungimento di un corretto apprendimento (a livello iniziale) dei giochi sportivi (pallacanestro, pallavolo, calcetto) e di alcuni aspetti generali riguardanti i settori dell'atletica leggera (corse, salti, lanci).

Un'applicazione sufficientemente ampia sia in termini di tempo che di qualità del lavoro è stata prevista per lo sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità) soprattutto privilegiando quelle attività a vasto impiego organico e neuromuscolare.

La parte teorica ha interessato argomenti riguardanti sistemi e apparati del corpo umano e regolamenti di alcune discipline sportive.

Perugia, ...4/6/2017.....

L'insegnante

Stefano Fanelli