

A.S. 2016/2017

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 3° A 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)

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

L'insegnante

Stefano Fanelli

