

A.S. 2017/2018

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

## CLASSE 1° A C.A.T. (squadra femminile)

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, ...20/5/2018.....

L'insegnante

Stefano Fanelli



**Note per la compilazione**

- *Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo***
- *Usare il carattere: **Arial** - Dimensione: **12***
- *Mettere i titoli in **grassetto***
- *Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe*

**Nota per la consegna del programma:** entro il 10/6/15, in formato digitale caricato nel sito dell'Istituto → Area riservata → Carica programmi e relazioni di fine anno. In questa sezione sono presenti le istruzioni per caricare i file che saranno visibili agli utenti esterni