

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

INSEGNANTE: ANTONIO TOMARELLI

CLASSE: 3° SEZ. A cat

Obiettivi d'apprendimento

- Pallacanestro: fondamentali individuali con palla: il tiro, il passaggio, il palleggio; schemi offensivi e difensivi, difesa uomo e zona; regole di gioco.
- Calciotto: fondamentali di gioco con palla, regole di gioco.
- Pallavolo: fondamentali di gioco con palla e senza palla, il muro la schiacciata, regole di gioco
- Atletica leggera: tecnica corsa veloce, tecnica la corsa di resistenza, specifiche metodologie di allenamento.
- Atletica leggera: salto in alto, tecnica e regolamento di gara, il ruolo del giudice di gara.
- Attrezzistica: il passaggio alla cavallina: in divaricata, in framezzo.
- Attrezzistica: corpo libero (capovolta, verticale, ruota, ponte).
- Attrezzistica: l'uso dei grandi attrezzi (spalliera, pertica). Metodologia dell'allenamento con la funicella.
- Badminton: regole di gioco, fondamentali dritto-rovescio
- Teoria: Primo soccorso nella traumatologia muscolo articolare.
- Teoria: Apparato cardiaco e respiratorio, nel lavoro aerobico ed anaerobico.
- Teoria: cenni di metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali in età evolutiva.