

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PROF. ssa GIULIANI DANILA

CLASSE: 1D

A.S.2015/2016

PROGRAMMA SVOLTO

SAPERI DISCIPLINARI

Informazioni sulla tutela della salute: assi, piani, regioni del corpo; regole e consigli di igiene personale; le malattie non trasmissibili e gli stili di vita; apparato osteo-articolare e attività fisica. La pallavolo: i fondamentali individuali e regole di gioco.

CONTENUTI

Sviluppo e consolidamento delle capacità motorie condizionali (forza, resistenza, velocità): esercizi a corpo libero e con piccoli e ai grandi attrezzi; circuiti e percorsi; attività aerobica con step. Rielaborazione e potenziamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative: esercizi di coordinazione e ritmo a corpo libero e con step, esercizi di reattività, percorsi di destrezza. Giochi di squadra: pallavolo-esercitazioni applicative-partite. Lavori di gruppo con assistenza verso i compagni. Attività ed esercizi di preatletismo generale.

LA DOCENTE