

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PROF. SSA GIULIANI DANILA

CLASSE: 3 A

A.S.2015/2016

PROGRAMMA SVOLTO

SAPERI DISCIPLINARI

Informazioni sulla tutela della salute: i traumi da sport e loro trattamento. I meccanismi energetici. 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. Attività in ambiente naturale

LA DOCENTE