

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PROF. ssa GIULIANI DANILA

CLASSE: 3 I

A.S.2015/2016

PROGRAMMA SVOLTO

SAPERI DISCIPLINARI

Informazioni sulla tutela della salute: le malattie non trasmissibili e stile di vita; le capacità funzionali e i benefici dell'attività fisica. I meccanismi di ricarica dell'ATP e fisiologia dei DOMS. Frequenza cardiaca allenante: formule; calcolo della propria frequenza cardiaca dai polsi arteriosi. 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. 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