

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PROF. SSA GIULIANI DANILA

CLASSE: 3 D A.S.2016/2017

PROGRAMMA SVOLTO

SAPERI DISCIPLINARI I meccanismi di ricarica dell'ATP. 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; circuit training, percorsi, test motori.

Rielaborazione e potenziamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative:

Esercizi di coordinazione e ritmo a corpo libero, ginnastica aerobica con e senza step, esercizi di reattività, percorsi di destrezza.

GIOCO -SPORT

Pallavolo: esercitazioni applicative-partite. Lavori di gruppo con assistenza verso i compagni. Attività ed esercizi di preatletismo generale.

LA DOCENTE