

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: PROF. SSA GIULIANI DANILA

CLASSE: 4 A A.S.2016/2017

PROGRAMMA SVOLTO

SAPERI DISCIPLINARI I Principi di adattamento e la teoria dell'allenamento. 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