

LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Scienze Motorie
Classe 1 sez A
Anno Scolastico 2018/2019

docente : Paolo Pireddu

Contenuti

Potenziamento Fisiologico

Sviluppo e miglioramento delle capacità cardiocircolatorie e delle capacità fisiche (forza, resistenza, velocità e flessibilità)

Rielaborazione degli schemi motori

Ricerca di situazioni non abituali del corpo nello spazio e nel tempo
Capovolte avanti e indietro con crescenti difficoltà.

Equilibrio e coordinazione

Esercitazioni di preatletica: tecnica di corsa, andature ,balzi , skip ecc.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Giochi sportivi di squadra : Fondamentali individuali di basket(palleggio ,passaggio e tiro a canestro),pallavolo(battuta, palleggio e bagher) calcetto(passaggio, tiro,ecc.)

Test di valutazione: corsa veloce, di resistenza, funicella ,forza esplosiva (arti superiori ed inferiori) addominali e dorsali ,piegamenti braccia, flessibilità,elevazione

Campo socio-affettivo

Migliorare la propria disponibilità a partecipare agli eventi collettivi

Giochi di squadra

Sviluppo delle capacità d'organizzazione

Auto-organizzazione di mini tornei e piccole esercitazioni pratiche

Campo cognitivo

Conoscenza delle regole dei giochi sportivi

Arbitrare partite di giochi sportivi, rispettare le regole dei giochi

Saper riconoscere e correggere gli errori di posizione e di esecuzione propri e dei compagni

Informazioni e conoscenze teoriche

Terminologia dei movimenti ginnastici

Teoria e tecnica dei principali giochi di squadra : pallavolo, pallacanestro, calcio.

L'insegnante

Paolo Pireddu