

LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Scienze Motorie

docente :Paolo Pireddu

Classe 2 sez A

Anno Scolastico 2018/2019

Contenuti

Potenziamento Fisiologico

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

Test sulle capacità condizionali: resistenza 1000metri, velocità sui 30mt, forza esplosiva arti inferiori(salto in lungo da fermo), forza elastica(multi balzi) forza arti superiori(lancio palla zavorrata, piegamenti braccia), coordinazione (funicella) forza resistente(addominali e dorsali)

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.) regole di gioco

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