

LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Scienze Motorie

Classe 3 A

Anno Scolastico 2018/2019

Contenuti

Potenziamento Fisiologico

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

Marcia e corsa anche in ambiente naturale, con durata, ritmi e intensità progressivamente crescenti, prove di resistenza (12' di corsa: test di Cooper), esercitazioni di atletica leggera (salti, lanci, prove di velocità), circuiti

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, esercizi d'avviamento ai giochi sportivi, circuiti.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Conoscere le regole, saper arbitrare, saper organizzare autonomamente l'attività

Giochi sportivi di squadra : basket, pallavolo, calcio a 5, ecc.. Giochi sportivi individuali: atletica leggera

Attività in ambiente naturale

Campo socio-affettivo

Migliorare la propria disponibilità a partecipare agli eventi collettivi

Giochi di squadra

Sviluppo dello spirito di collaborazione

Lavori di gruppo con assistenza verso i compagni

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

Elementi di Pronto Soccorso

Doping

Storia delle Olimpiadi moderne

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

Teoria dell'atletica leggera : corse, salti, lanci.

L'insegnante
Paolo Pireddu