

LICEO SCIENTIFICO MICHELANGELO

Programma di Scienze Motorie

docente : Paolo Pireddu

Classe 4 A

Anno Scolastico 2018//2019

Contenuti

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

Test sulle capacità condizionali: resistenza(test di cooper) velocità sui 30mt, forza esplosiva arti inferiori(salto in lungo da fermo), forza elastica(multi balzi, ostacoli, forza arti superiori(lancio palla zavorrata 4kg, piegamenti braccia), coordinazione (funicella) forza resistente(addominali e dorsali) flessibilità del tronco,.

Esercitazioni di preatletica: tecnica di corsa ,partenza 4 appoggi, andature ,balzi , skip ecc.

Conoscenza e pratica delle attività sportive

Giochi sportivi di squadra : Fondamentali individuali e di squadra di basket(palleggio ,passaggio tiro a canestro, terzo tempo), pallavolo(battuta, palleggio e bagher, tecnica del muro) calcetto(passaggio, tiro ,ecc.) regole di gioco, attacco e difesa

Gioco del badminton: fondamentali individuali, regole di gioco,

Conoscenza dello step : passi base, sviluppo di una coreografia, battute al minuto

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

Atletica leggera: conoscenza delle singole specialità e le varie tecniche

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

L'insegnante

Paolo Pireddu