

I.T.I.S. "E. FERMI"-LUCCA

PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2015/16 SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

-POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO :

Esercizi a corpo libero, sia individuali che a coppie, mirati alla mobilità articolare, all'elasticità e all'allungamento muscolare, anche attraverso l'utilizzo di esercizi di stretching. Esercizi di incremento delle capacità condizionali (resistenza-velocità-forza) eseguiti a carico naturale sia in forma di circuito che di esercizi singoli o a coppie. Esercizi di pre-attletica tesi a migliorare sia la coordinazione dinamica generale che la destrezza con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Test d'ingresso codificati.

-RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE E DEGLI SCHEMI DI AZIONE

Attraverso l'uso di piccoli e grandi attrezzi (funicella, pallina, palla-medica etc.) e giochi tradizionali come palla rilanciata, calcio-tennis etc.)

- CONOSCENZA E PRATICA DEI PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a cinque.

Inoltre cenni di Badminton, Dodge-ball, Tenni-tavolo, Biliardino, Unihockey, ect.

Fondamentali tecnici e tattici delle varie discipline.

-ATTIVITA' FISICHE INDIVIDUALI

Nuoto: esercizi e giochi di acquaticità, galleggiamento, crawl e dorso. Pallanuoto e giochi tradizionali in acqua.

Atletica: velocità e resistenza.

- REGOLAMENTI FEDERALI CENNI DI DIDATTICA DELLE PRINCIPALI ATTIVITA' PROPOSTE

INDICAZIONI PER GLI ALUNNI CON GIUDIZIO SOSPESO

Gli alunni con giudizio sospeso avranno cura di preparare un percorso da eseguire in palestra nel quale siano presenti almeno due degli sport di squadra praticati nel corso dell'anno, nonché una prova pratica da eseguire in piscina a seconda del proprio livello di partenza. Per gli alunni esonerati dalla parte pratica si richiedono almeno due argomenti a piacere ed una relazione anch'essa su argomento a piacere inerente la materia.