

I.T.I.S “ E. FERMI” –LUCCA

PROGRAMMA SVOLTO ANNO 2018/19 SCIENZE MOTORIE

PROF.SSA MICHELA TEMPESTINI

CLASSE: 3BSA

1- POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Esercizi a corpo libero e con l'uso di piccoli attrezzi, sia individuali che a coppie, mirati alla mobilità articolare, all'elasticità e all'allungamento muscolare, attraverso esercizi di stretching.

Esercizi mirati all'incremento delle capacità condizionali (resistenza, velocità e forza) eseguiti a carico naturale o con piccoli carichi in forma di circuito o di esercizi eseguiti singolarmente o a coppie.

Esercizi di pre-atletica tesi a migliorarla reattività, la coordinazione dinamica generale e la destrezza.

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

Attraverso l'uso di giochi tradizionali.

3-CONOSCENZA E PRATICA DEI PRINCIPALI GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo, Pallacanestro, Calcio a Cinque, Badminton, Ultimate, Tennis-tavolo, Scherma ect.

Fondamentali tecnici e tattici delle varie discipline.

4- ATTIVITA' FISICHE INDIVIDUALI

Nuoto. Esercizi di acquaticità, galleggiamento, croul e dorso. Pallanuoto e giochi in acqua.

Atletica.

5- REGOLAMENTI FEDERALI E CENNI DI DIDATTICA DELLE PRINCIPALI ATTIVITA' PROPOSTE