

Programma di Scienze Motorie e Sportive effettivamente svolto

Classe 3 Asa

Esercizi atti a migliorare le abilità motorie:

- La forza: esercizi a carico naturale per migliorare la forza degli arti superiori ed inferiori.
- La resistenza: verifica della propria resistenza specifica e come allenarla.
- La velocità o rapidità: verifica della propria velocità, come allenare la velocità.
- La mobilità: esercizi atti a sviluppare la mobilità articolare del cingolo scapolo-omeroale e coxo-femorale, mobilità del rachide con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi.
- Esercizi di allungamento (stretching).
- La coordinazione: esercizi in tutte le posizioni, saltelli, vari tipi di andature, esercizi semplici e complessi, coordinazione oculo- manuale ed oculo- motoria podalica.
- L'equilibrio: equilibrio statico, dinamico ed in volo.

Conoscenza degli sport di squadra:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcio a cinque

Di questi sport è stato affrontato, dal punto di vista pratico, il terreno di gioco, i fondamentali individuali e di squadra, principali gesti arbitrali, semplici schemi di gioco, concetto di attacco e difesa.

Altre attività:

- Tennis
- Ping Pong
- Roller – Blade
- Badminton

Teoria:

Il sistema nervoso, il sistema endocrino, muscoli e movimento. Sicuri nuotando sicuri in immersione. Giochi sportivi con la palla: semplici schemi di gioco dei vari sport sia individuali che di squadra. Giochi con la racchetta: principali regole (ping-pong, tennis, badminton).

Pistoia 5 Giugno 2017

L'insegnante

Stefania Dami