

# PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 1° C

DOCENTE FEBRUARI EMANUELA

Attività ed esercizi di preatletica generale.

Attività ed esercizi con piccoli e grandi attrezzi: funicelle, coni, bacchette, tappeti, cerchi, palloni di varia misura e peso.

Attività ed esercizi per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali: forza, velocità resistenza, mobilità articolare, equilibrio posturale e dinamico, coordinazione generale e specifica.

Esercizi di stretching per arti superiori, inferiori, busto e addominali.

Didattica di alcune specialità dell'atletica leggera: salto in lungo, getto del peso, corsa di velocità e partenza dai blocchi.

Fondamentali di base, tecnici e tattici dei giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro e calcetto.

Partecipazione ai giochi sportivi studenteschi di atletica leggera, pallavolo e basket.

Parte teorica: Storia dello sport: le civiltà mesopotamiche e orientali, i giochi panellenici, come si svolgevano i giochi olimpici; l'organizzazione dell'educazione fisica nel XIX secolo; De Coubertin.

Gli alunni

Edoardo Arena

Nicole Badana C

L'insegnante

E. Februari