

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

ANNO SCOLASTICO 2016/17

CLASSE 3° 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.

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

Esercitazione per alcune specialità dell'atletica leggera.

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

Parte teorica: Apparato scheletrico e articolare: la cartilagine, le ossa e la loro struttura. Lo scheletro assile e appendicolare. Effetti del movimento sulle ossa: Paramorfismi e dismorfismi. Apparato cardiocircolatorio: il cuore, il sangue, piccola e grande circolazione. Effetti del movimento sull'apparato cardiovascolare.

Gli alunni

Tommaso Querci
Gianluca Cipriani

L'insegnante

E. Februari