

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE LICEO SCIENTIFICO "G. FERRARIS"

ANNO SCOLASTICO 2015/2016

CLASSE 3 D

Integrazione degli schemi motori attraverso la ricerca di situazioni nelle quali si realizzino rapporti non abituali tra il corpo e l'ambiente

Esercizi di formazione e sviluppo generale

Esercizi di mobilità articolare, in particolare per il cingolo scapolo-omerale e l'articolazione coxo-femorale

Esercizi di irrobustimento muscolare

Esercizi per il miglioramento della resistenza generale e localizzata, per l'agilità, la velocità, la destrezza

Esercizi per la coordinazione neuro-muscolare, oculo - manuale e podalica

Esercizi per l'equilibrio

(non è possibile indicare una scansione temporale precisa per le attività connesse ai contenuti sopra elencati, in quanto queste rientrano in varia misura in tutte le lezioni sia nella fase di riscaldamento che in quella preparatoria alla fase centrale della lezione).

Sulla base di questo lavoro di costruzione o di affinamento di qualità motorie, si sono analizzate le seguenti discipline:

GINNASTICA ARTISTICA	Percorso di destrezza	3 ore
	Verticale con capovolta avanti	5 ore
GINNASTICA ATTREZZISTICA:	Esercizio al tappeto elastico	11 ore
	Volteggi al cavallo, cavallina e plinto	6 ore
GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA:	Pallavolo: fondamentali ind. e gioco di squadra	12 ore
	Pallacanestro : gioco di squadra e fondamentali individuali	10 ore
	Calcetto : gioco di squadra	5 ore
SPECIALITA' ATLETICHE:	Corsa di resistenza (fartlek, resistenza specifica, campestre)	7 ore
	Velocità	2 ore

ARGOMENTI TEORICI TRATTATI: I vizi del portamento – espressività corporea
Il primo soccorso

L'insegnante

I rappresentanti di classe