

Anno Scolastico 2016 / 2017

Docente: Bardelli Silvia

Classe: 2 D

Programma di Scienze Motorie

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO (capacità condizionali):

Forza: esercizi a carico naturale ; percorsi a stazioni

Mobilità articolare: esercizi mobilizzanti; stretching

Resistenza: endurance, circuit- training

Velocità: corse veloci; es. di prontezza, percorsi in circuito a tempo

CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI

Coordinazione, agilità: coordinazione complessa con piccoli e grandi attrezzi e percorsi

Giochi presportivi

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Sport individuali: Atletica: corsa di resistenza, test 1000 metri

Sport di squadra: pallavolo, ,pallacanestro, calcetto

TEORIA

Conoscenza del corpo umano (apparato respiratorio, circolatorio, rianimazione polmonare)

Meccanismi energetici

Sistema muscolare

Regole e dinamiche dei giochi sportivi

Gli alunni

La docente

Silvia Bardelli