PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

LICEO SCIENTIFICO "G. FERRARIS"

Docente: Bianchi Nadia

ANNO SCOLASTICO 2018/2019 CLASSE 4 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

Esercizi per il controllo della postura

(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 ginnastica comprendente le seguenti difficoltà:
- Capovolta rotolata avanti con lancio e ripresa della palla
- Volteggio alla cavallina
- Capovolta rotolata indietro
- Saltelli alla funicella indietro e avanti
- Ruota

GINNASTICA ATTREZZISTICA: Esercizio alle parallele simmetriche e asimmetriche

GIOCHI SPORTIVI DI SQUADRA: Pallavolo, pallacanestro (terzo tempo), calcetto, tennis tavolo
Pallatamburello (fondamentali individuali)

SPECIALITA' ATLETICHE: Corsa di resistenza (corsa di durata, fartlek, 1000 m.)
Corsa a ostacoli
Salto in alto

ARGOMENTI TEORICI TRATTATI : Le malattie a trasmissione sessuale
Il primo soccorso

L'insegnante I rappresentanti di classe