



ISTITUTO MATTEI

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

CLASSE: IIIA/c

ANNO SCOL : 2015/2016

TEORIA

Apparato scheletrico, vizi posturali.
Apparato articolare.
Il sistema muscolare
I disturbi alimentari: anoressia nervosa, bulimia, obesità
Primo Soccorso nell'esercizio fisico.
Primo soccorso nell'ambiente domestico
Pallavolo: Storia e regolamento

Dal momento che quest'anno scolastico è stato contrassegnato dall'assenza della palestra per lavori di ristrutturazione, le attività pratiche si sono limitate a esercitazioni fatte nello spazio esterno della scuola.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Esercizi per il miglioramento della resistenza, della velocità e delle grandi funzioni organiche; esercizi a carico naturale; esercizi di opposizione e resistenza; camminare ad andatura sostenuta; correre per durate e ritmi progressivamente crescenti; scatti ed allunghi; esercizi a corpo libero.

RIELABORAZIONE E CONSOLIDAMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE

Affinamento ed integrazione degli schemi motori acquisiti nei precedenti periodi scolastici mediante esercizi intesi come mezzi di verifica del rapporto del corpo con l'ambiente.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITÀ E DEL SENSO CIVICO

Esercizi intesi a far conseguire la consapevolezza dei propri mezzi e a superare con gradualità le difficoltà; organizzazione di giochi che implicino il rispetto delle regole predeterminate, l'assunzione di ruoli, l'applicazione di schemi di gara laddove lo spazio a disposizione lo ha consentito; affidamento a rotazione di compiti di giuria e di arbitraggio.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

Pallavolo: Fondamentali individuali (palleggio, bagher, schiacciata, battuta e muro) e di squadra.

Docente
Consiglia Cicatiello

