

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO 2016 – 2017

Classe 5A

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI

A) RESISTENZA

- CORSA A REGIME AEROBICO
- CORSA A RITMI DIVERSI (FARTLEK)
- CORSA INTERVALLATA (INTERVAL – TRAINING)

B) FORZA

- ESERCIZI INDIVIDUALI E A COPPIE A CARICO NATURALE
- ESERCIZI INDIVIDUALI E A COPPIE CON USO DI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI
- LAVORI DI FORZA A STAZIONI

C) MOBILITÀ ARTICOLARE

- ESERCIZI A CARICO DELL'ARTICOLAZIONE SCAPOLO OMERALE , COXO – FEMORALE , RACHIDEA , TIBIO -TARSICA
- STRETCHING

D) AGILITÀ E DESTREZZA

- PERCORSI GINNASTICI CON SUPERAMENTO DI OSTACOLI
- ESERCIZI CON GRANDI ATTREZZI

E) VELOCITÀ

- CIRCUIT TRAINING
- INTERVAL TRAINING

segue

SVILUPPO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE

- ESERCIZI A CORPO LIBERO
- ESERCIZI DI PREACROBATICA

PRATICA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

F) ATLETICA LEGGERA

- CORSA DI VELOCITÀ
- CORSA DI RESISTENZA

- SALTO IN LUNGO
- LANCIO DEL PESO
- LANCIO DEL DISCO

G) PALLAVOLO

- ESERCIZI PROPEDEUTICI PER IL PALLEGGIO
- ESERCIZI PROPEDEUTICI PER IL BAGHER
- ESERCIZI PROPEDEUTICI PER IL SERVIZIO DI SICUREZZA E A TENNIS
- RUOLI E POSIZIONI IN CAMPO
- FONDAMENTALI DI ATTACCO: SCHIACCIATA E PALLONETTO
- FONDAMENTALI DI DIFESA: MURO
- CASISTICA E REGOLAMENTO TECNICO

H) PALLACANESTRO

- PALLEGGIO DA FERMO E IN MOVIMENTO
- VARI TIPI DI PASSAGGI: A DUE MANI DAL PETTO; A UNA MANO, ECC. ...
- TIRO DA FERMO E IN MOVIMENTO
- TIRO IN SOSPENSIONE
- POSIZIONI IN CAMPO
- DIFESA A UOMO E A ZONA
- CASISTICA E REGOLAMENTO TECNICO

I) CALCETTO

- FONDAMENTALI INDIVIDUALI
- FONDAMENTALI DI SQUADRA
- CASISTICA E REGOLAMENTO TECNICO

CONOSCENZA DI ARGOMENTI TEORICI

- NEL SECONDO QUADRIMESTRE SI E' ORGANIZZATO CORSO SUL PRIMO SOCCORSO (CON TECNICI ESTERNI)

BOLZANO

L INSEGNANTE

12- 5 - 17

RAFFINI VALTER