

PROGRAMMA FINALE SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO**

CLASSE: 3H

Anno Scolastico 2002/23

DOCENTE: Pascale Emanuela

COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie
- Lo sport – le regole – fair play
- Salute – benessere - sicurezza – prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE:

-Test di Cooper

-Test di destrezza, di velocità e coordinazione

POTENZIAMENTO GENERALE

Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

A carico naturale e non, per lo sviluppo della forza, velocità, resistenza, mobilità articolare

Esercizi a corpo libero; es. eseguiti in variata ampiezza e in situazioni spazio temporali varie; es. di destrezza, di agilità e coordinazione; ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non

ATLETICA LEGGERA

Es. propedeutici e tecnica di corse, salti e lanci - Es. sulle tecniche elementari della corsa ad ostacoli, del getto del peso

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO – PALLACANESTRO – CALCIO A 5 :

es. sulle tecniche dei fondamentali individuali.

TEORIA

- Il sistema nervoso

L'insegnante
Emanuela Pascale