

ANNO SCOLASTICO : 2016 – 2017

PROF. DONATELLA DANESIN      MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE : 4 B INFO

### PROGRAMMA SVOLTO

- ❖ **POTENZIAMENTO FISIOLOGICO** Attività di stimolazione delle grandi funzioni organiche con graduale aumento della durata ed intensità di lavoro - attività per il progressivo miglioramento delle capacità condizionali e coordinative (resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, equilibrio e coordinazione) - potenziamento muscolare eseguito a corpo libero e con l'utilizzo di carichi - tecnica dello stretching .
- ❖ **RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI** Affinamento ed integrazione degli schemi motori in precedenza acquisiti - sollecitazione dell 'equilibrio per mezzo di situazioni che comportano rapporti non abituali del corpo nello spazio (capovolgimenti, atteggiamenti in volo) - esercitazioni ai grandi attrezzi utilizzati anche in modo improprio- esercizi in sospensione ed appoggio.
- ❖ **CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE, SVILUPPO DELLA SOCIALITA' E DEL SENSO CIVICO** Ordinativi - segnali convenzionali - attività svolte al superamento di timori e remore immotivate -valutazione delle opportunità connesse al lavoro collaborativo - attività e giochi di squadra, codificati e non, implicanti il rispetto di regole e l'assunzione di ruoli - esecuzione di percorsi ad ostacoli con applicazione delle abilità apprese.
- ❖ **CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE** Fondamentali dell'Atletica Leggera (corse, salti, lanci) - Ginnastica Artistica ( preacrobatica al suolo ) - Fondamentali individuali e di squadra degli sport con la palla ( Pallavolo, Pallacanestro, Hitball, Pallamano e Calcio a 5) – Fondamentali del Tennis tavolo – Partecipazione ai Tornei di Istituto di Basket e Calcio a 5.
- ❖ **INFORMAZIONI FONDAMENTALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI** Cenni di Anatomia e Fisiologia – Nozioni elementari sul Primo Soccorso - Cenni di Igiene generale e di Alimentazione - Norme di prevenzione degli infortuni.