

CLASSE: 4M PROGRAMMA DI: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: MANLIO BAROLI –
FEDERICA PINNA

1. Lavoro coordinativo generale a corpo libero

- Potenziamento fisiologico
- Allenamento capacità condizionali, allenamento della forza, velocità e della resistenza
- Teoria dello stretching e modalità di esecuzione
- Teoria del riscaldamento generale
- Metodi di allenamento

2. Sport di squadra: la Pallavolo

- Lezione teorica sui fondamentali tecnici, regolamento, ruoli e campo di gioco
- Esercitazione pratica fondamentale tecnica della BATTUTA
- Esercitazione pratica fondamentale tecnica del BAGHER
- Esercitazione pratica fondamentale tecnica del PALLEGGIO
- Esercitazione pratica fondamentale tecnica della SCHIACCIATA e MURO
- Esercitazione pratica: simulazione di partita e miglioramento gesto tecnico

3. Sport di squadra: il Basket

- Lezione teorica sui fondamentali tecnici, regolamento, ruoli e campo di gioco
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico del PALLEGGIO
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico del PASSAGGIO
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico del TIRO
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico dell'ARRESTO/PRESA
- Esercitazione pratica: simulazione di partita e miglioramento gesto tecnico

4. Sport di squadra: il Calcio

- Lezione teorica sui fondamentali tecnici, regolamento, ruoli e campo di gioco
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico del PASSAGGIO
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico del TIRO
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico del COLPO DI TESTA
- Esercitazione pratica fondamentale tecnico dello STOP
- Esercitazione pratica: simulazione di partita e miglioramento gesto tecnico

5. Elementi basilari di Arrampicata Sportiva, obiettivi dell'arrampicata

- Tecnica di base (movimenti con il bacino frontale alla parete, la" spaccata", la" sfalsata", il "compasso", la" rana")
- Bilanciamento e incroci, spostamenti laterali, incrocio di mano, cambio di mano, incroci di piedi, cambi
- Prove singole

6. Educazione alla Salute e al senso civico

- doping e sostanze stupefacenti
- principi di base dell'alimentazione
- alcoolismo
- BLS (supporto delle funzioni vitali di base)

Gli alunni

Il Docente