

OTTICO

SCIENZE MOTORIE

ANNO SCOLASTICO: 2015/2016

MATERIA: SCIENZE MOTORIE

INSEGNANTE: RUSSO OLGA

CLASSE: 4B OTTICO

NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: 2 ORE SETTIMANALI

PROGRAMMA SVOLTO

Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali

**Corsa con variazione di ritmo in regime aerobico ed anaerobico.
Andature di preatletismo, percorsi di agilità e destrezza, circuiti di lavoro.
Esercizi a carico naturale di opposizione e resistenza, con piccoli e grandi attrezzi.
Esercizi di allungamento muscolare e di ginnastica posturale.**

Sviluppo delle capacità coordinative speciali

**Esercizi di coordinazione dinamica ed intersegmentale.
Esercizi di equilibrio in situazioni dinamiche complesse e di volo.
Esercizi di preacrobatica.
Esercizi di anticipazione motoria, di combinazione motoria, di differenziazione motoria.**

Conoscenza e pratica dei giochi di squadra e degli sport individuali in relazione ai mezzi e alle strutture disponibili

**Pallavolo, pallacanestro, calcetto.
Tennis.
Arrampicata sportiva.
Scherma.
Canoa.
Pattini in linea
Trekking sul territorio**

Teoria

**L'apparato scheletrico e muscolare
Traumatologia ossea, articolare e muscolare
La rianimazione cardio polmonare e l'uso del defibrillatore.**