

## **PROGRAMMA SVOLTO**

**CLASSE: 1<sup>^</sup> A**

**SETTORE: IPSIA**

**INDIRIZZO: ELETTRICI**

**ANNO SCOLASTICO: 2017/2018**

**MATERIA: SCIENZE MOTORIE e SPORTIVE**

**INSEGNANTE: MONICA BOCCIA**

**NUMERO ORE DI LEZIONE SVOLTE: SUL NUMERO CONVENZIONALE DI ORE PREVISTE:**

### **Modulo A**

**TITOLO: Capacità condizionali: caratteristiche, parametri che le condizionano, metodi di allenamento e sistemi energetici utilizzati.**

#### **CONTENUTI**

- Esercizi di riscaldamento e loro finalità
- Esercitazioni per lo sviluppo delle capacità condizionali utilizzando i vari distretti muscolari e molteplici metodologie di allenamento anche con l'uso di sovraccarichi e piccoli e grandi attrezzi
- Esercizi di stretching e loro finalità
- Analisi, dal punto di vista biomeccanico e dei substrati energetici utilizzati, delle esercitazioni svolte

### **Modulo B**

**TITOLO: Fondamentali di pallavolo**

#### **CONTENUTI**

- Esercitazioni a coppie e in gruppo sui fondamentali : Battuta, palleggio e bagher
- Applicazione dei fondamentali in situazione di gioco
- Arbitraggio

### **Modulo C**

**TITOLO: Fondamentali del gioco del calcio**

#### **CONTENUTI**

1. Calciare il pallone (passaggio, tiro)
2. Stappare il pallone
3. Dribbling
4. Effettuare un colpo di testa
5. Effettuare una rimessa laterale
6. Contrastare l'avversario
7. Correre con o senza palla
8. Palleggiare
9. Tecnica del portiere

**LA DOCENTE**

**GLI ALUNNI**