

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 4^E

SETTORE:

INDIRIZZO:

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 sia individuali che di squadra

CONTENUTI

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

Modulo C

TITOLO: Attività sportive presenti sul territorio

CONTENUTI

1. Bowling
2. Palestra Priamar
3. Attività ginnica sulla spiaggia

DOCENTE

ALUNNI
