

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 1[^] A

SETTORE: IPSIA

INDIRIZZO: ELETTRICI

ANNO SCOLASTICO: 2018/2019

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