

## PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 3<sup>^</sup> B

SETTORE: IPSIA

INDIRIZZO: MECCANICI

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 del gioco del calcio sia individuali che di squadra**

#### CONTENUTI

- esercitazioni a coppie e in gruppo sui fondamentali: calciare il pallone, stoppare, dribbling, effettuare il colpo di testa, effettuare la rimessa laterale, contrastare l'avversario, correre con o senza palla
- tecnica del portiere
- esercitazioni sui fondamentali di squadra di attacco e difesa
- applicazione dei fondamentali in situazione di gioco
- arbitraggio

e

LA DOCENTE

GLI ALUNNI

---