

PROGRAMMA SVOLTO

CLASSE: 5^E SCcp

SETTORE:

INDIRIZZO: Grafico

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 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 e al Prolungamento di Savona

DOCENTE

ALUNNI
