

A.S. 2019/2020

PROGRAMMA DIDATTICO
DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE PILORI FABIO

CLASSE 4 B mecc.

N.° ore teoriche	N.° ore pratiche	N.° ore totali	N.° ore previste
/	/	/	66

Contenuti

- A) Affinamento degli schemi motori di base
- 1) Esercitazioni di coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi: funicelle, bacchette di legno, cerchi
 - 2) Esercitazioni di arrampicata e traslocazione ai grandi attrezzi: palco di salita, spalliere
 - 3) Giocoleria
- B) Potenziamiento fisiologico
- 1) Esercitazioni di potenziamento muscolare ai grandi attrezzi
 - 2) Tecniche e metodologie di potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi
 - 3) Esercitazioni complesse per lo sviluppo della resistenza con circuiti
 - 4) Esercizi per lo sviluppo della rapidità di movimento
- C) Avviamento alla pratica sportiva
- 1) Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra. Regolamento
 - 2) Basket: fondamentali individuali e di squadra. Regolamento
 - 3) Calcio a 5: situazioni di gioco. Regolamento
 - 4) Ginnastica Art.: cavallo con maniglie
- D) Prevenzione degli infortuni e tutela della salute
- 1) Mobilità articolare ed esercizi di educazione posturale
 - 2) Tecniche dello stretching
 - 3) Esercizi di potenziamento muscolare in forma analitica

Attività di recupero

In itinere

Varese, 8 giugno 2020

il Docente
Fabio Piori