

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROGRAMMA SVOLTO – a.s. 2017/2018

Classe V C

- **Potenziamento a carico naturale e con lieve carico:**
 - Arti inferiori e superiori
 - Parete addominale
 - Catena muscolare estensoria

- **Coordinazione:**
 - oculo-manuale con piccoli attrezzi
 - sequenze motorie combinate (arti inferiori e superiori)
 - ritmo: sensibilizzazione ritmica con l'uso di ostacoli di altezze differenti.
 - spazio: traiettorie e tracce corporee.
 - equilibrio, baricentro, peso
 - la coordinazione oculo-manuale.
 - sviluppo percettivo, anche a occhi chiusi : la precisione; giochi per la velocità di reazione

- **Mobilizzazione e Allungamento**
 - a corpo libero
 - con piccoli e grandi attrezzi
 - a coppie

- **Concentrazione, rilassamento, respirazione,**
 - tecniche di respirazione e rilassamento
 - esercizi in gruppo di osservazione e reazione

- **Attività Motorie e Sportive**
 - Le andature di riscaldamento
 - La specificità del riscaldamento
 - Tecnica di corsa veloce
 - Il salto in lungo
 - Andature con l'uso di ostacoli
 - Esercitazioni multibalzi
 - Policoncorrenza
 - Traslocazioni in appoggio e sospensione sulle parallele
 - Corsa con ostacoli
 - Traslocazione sulla striscia di equilibrio
 - Salto in alto
 - Esercitazioni di acrobatica di base
 - Elementi di base della teoria dell'allenamento
 - La supercompensazione
 - La periodizzazione dell'allenamento
 - Esercitazioni di forza esplosiva

- Esercizi e Giochi sportivi:
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Pallamano
 - Pallatamburello
 - Tennistavolo
 - Giochi di destrezza e equilibrio con pallina e tamburello
- Piccoli attrezzi, uso proprio e improprio
 - Pallina, Cerchio, Bacchetta, Palla morbida

Nelle lezioni ancora da svolgere, si prevede di proseguire con il programma di tono trofismo generale, con esercitazioni di training autogeno e con tornei dei vari giochi sportivi affrontati durante l'anno.

Tutti gli argomenti pratici si intendono sviluppati anche nella loro componente teorica.

Il Docente
Prof. Roberto Sassu

Gli alunni
