

I.I.S.S. " V. IGNAZIO CAPIZZI" BRONTE  
I.P.S.I.A.

PROGRAMMA

A.S. 2014/ 15

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE

INSEGNANTE BONFORTE SILVANA

---

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO GENERALE

Ricerca del miglioramento delle grandi funzioni organiche, delle quattro qualità fisiche fondamentali resistenza, forza, velocità, mobilità articolare, in funzione sia della salute che di un armonioso sviluppo corporeo, sia della pratica di attività motorie più specifiche.

Questa parte del programma è stata sviluppata attraverso la pratica di esercizi pre-atletici, di mobilità articolate, di potenziamento muscolare e di condizionamento organico a corpo libero.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Esercizi di coordinazione posturale, esercizi per l'equilibrio statico e dinamico, esercitazioni per la coordinazione dinamica generale, esercizi per la lateralità.

Esercizi elementari semplici e in combinazione motoria.

CONSOLIDAMENTO DEL CARATTERE

Esercizi di varie difficoltà ed organizzazioni di giochi di squadra finalizzati alla presa di coscienza delle possibilità individuali ed allo sviluppo della socialità e del senso civico.

CONOSCENZA E PRATICA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE

Intesa come abitudine permanente di vita, mezzo di difesa della salute e strumento di socializzazione.

ATLETICA LEGGERA

Corsa, pre-atletici della corsa

Salto in lungo da fermi.

GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo: conoscenza delle regole di gioco, dei fondamentali individuali e di squadra, pratica di gioco. Calcio: regole, schemi di gioco e partite.

Tennis-tavolo singolo e a coppie. Pallavolo: regole, schemi di gioco e partite.

Firma dell'insegnante