

PROGRAMMA SVOLTO

ANNO SCOLASTICO : 2017-2018

CLASSE : 4 CSS

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

PROF. CORREDIG STEFANO

Potenziamento fisiologico: mantenimento delle qualità aerobiche-anaerobiche e valutazione/capacità di misurare la propria resistenza mediante la corsa di durata, la corsa a ritmo variabile, esercitazioni a corpo libero e con l'utilizzazione di piccoli e grandi attrezzi, la partecipazione a fasi prolungate di grandi giochi di squadra e a giochi propedeutici.

Mantenimento del tono muscolare generale mediante esercitazione a corpo libero e raramente con l'utilizzo di attrezzi piccoli (palla, funicella). Esercitazioni al suolo.

Sviluppo della velocità di esecuzione di azioni e della motivazione alla risposta rapida.

Sviluppo della mobilità generale mediante esercizi a corpo libero anche occasionalmente con l'utilizzo del supporto musicale.

Conoscenza pratica attività sportive: partecipazione a fasi di gioco di grandi giochi sportivi (quasi sempre pallavolo e pochissima pallacanestro) con l'analisi ed il rispetto delle regole principali e dei fondamentali principi tecnici e di organizzazione del gioco di squadra. Partecipazione occasionale ad attività individuali: tennis da tavolo e volano.

Esercitazioni a coppie, a gruppi ed individuali sui fondamentali della pallavolo e molto raramente della pallacanestro con ricerca del miglioramento della tecnica esecutiva. Esercitazioni di coordinazione oculo-manuale e podalica con piccoli attrezzi.

Sviluppo del carattere, della socialità e del senso civico mediante la partecipazione ad esercitazioni a coppie ed in gruppo al fine di affinare: le capacità di autocontrollo, di autodisciplina, di organizzazione sia del tempo che dello spazio, l'attitudine all'impegno e all'attenzione costante, il rispetto, la lealtà e il gioco di squadra.

Conoscenza ed applicazione delle norme di sicurezza in palestra. Norme basilari di igiene sicurezza.

Riconoscere la salute come benessere bio-psico-sociale: principi alimentari-riconoscimento posture e comportamenti che incidono sul benessere-conoscenze anatomo fisiologiche e strumenti di controllo.