

I.I.S."BORSELLINO FALCONE" –ZAGAROLO-V.COLLE DEI FRATI

CLASSE 3D Liceo Scientifico
A.S.-2017-18

MATERIA:SCIENZE MOTORIE

PROF. ANTONIO RUGGIERO

PROGRAMMA DI S. MOTORIE:

- *ristrutturazione degli schemi motori di base, modificati dal periodo puberale
- *miglioramento delle funzioni cardio respiratorie: corsa di resistenza, tecnica, controllo delle pulsazioni
- *miglioramento della tonicità muscolare, con esercitazioni a corpo libero a coppie e con piccoli attrezzi
- *esercizi di respirazione
- *miglioramento delle qualità fisiche: velocità, resistenza, forza, elasticità, potenza muscolare, destrezza, mobilità e flessibilità articolare, equilibrio con l'ausilio dei grandi e piccoli attrezzi presenti.
- *circuit training
- *miglioramento delle funzioni respiratorie
- *pre atletica generale
- *avviamento ai giochi sportivi: pallacanestro, pallavolo, pallamano, calcio a5, tennis tavolo, fondamentali, schemi tattici elementari, correzioni, arbitraggio.
- *teoria: apparato locomotore, apparato cardiocircolatorio, schema grafico dell'elettrocardiogramma e attività elettrica del cuore
- *cenni sull'alimentazione
- *consolidamento del carattere sviluppo della socialità, rispetto delle regole, assunzione dei ruoli, consapevolezza dei propri mezzi, soprattutto attraverso i giochi sportivi.

Zagarolo, 8 Giugno 2018

l'insegnante
Antonio Ruggiero