

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

CLASSE 2 c 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