

**Liceo Scientifico Statale “Giuseppe Peano”
Monterotondo**

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe: 5 G

A.S. 2019/20

Docente: Viviana Gabrieusig

UNITA' DIDATTICA

- Attività per migliorare le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza)
- Attività di potenziamento muscolare a carico naturale
- Attività di potenziamento aggiuntivo. (palle mediche Kg.2-3-4)
- Attività di opposizione e di resistenza.
- Attività con piccoli attrezzi (bacchette, funicelle, cerchi)
- Attività di equilibrio in condizioni dinamiche.
- Attività di squadra non codificate.
- Esercizi di educazione al ritmo. (con palle e funicelle)
- Fondamentali individuali della pallavolo.
- Fondamentali di squadra della pallavolo.
- Fondamentali individuali della pallacanestro.
- Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare delle principali articolazioni
- Percorsi di abilità motoria
- Gioco del calcetto.
- Tennistavolo.
- Organizzazione di attività e di arbitraggio della pallavolo e del calcetto.
- Conoscenza della terminologia specifica della materia
- Le capacità motorie: la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità articolare.
- Le capacità coordinative generali e speciali.
- La motricità e lo sviluppo motorio.

Docente
(Prof.ssa V. Gabrieusig)

Alunni

Monterotondo, 15/05/2020