



PROGRAMMA SVOLTO

Disciplina ¹	SCIENZE MOTORIE & SPORTIVE				
Classe	1 B L	Indirizzo	Linguistico	Anno scolastico	2022-2023
Docente	Fabrizio ANSELMO				

TESTI IN ADOZIONE

PIU' MOVIMENTO- Fiorini P.L. et Al.-Marietti Scuola Editrice

PROGRAMMA SVOLTO

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO

Esercitazioni di flessibilità articolare : allungamento muscolare passivo (stretching arti e rachide) e trofici (slanci arti inferiori e superiori)

Esercitazioni per l'evoluzione delle qualità muscolari elastiche (balzi, balzelli e multi-balzi)

Esercitazioni per le qualità di reattività neuro-muscolare fibre rapide (FT) : mt 20 con partenza dai "quattro appoggi".

Esercitazioni per lo sviluppo della forza esplosiva arti superiori e inferiori : lancio della palla medica con la tecnica gestuale del getto del Peso e Salto in Lungo "da fermo" senza contro-movimento

Miglioramento e consolidamento qualità di forza elastica : salto Quintuplo alternato

Esercitazioni per le qualità di velocità nel rapporto frequenza/ampiezza : MT 50 PIANI

AMPLIAMENTO E CONSOLIDAMENTO CONOSCENZE GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo

Calcio

Palla a Base

Badminton

ATTIVITA' LUDICHE DI COORDINAZIONE OCULO-MANUALE E SPAZIO-TEMPORALE

Gioco dei "Castelli"

Palla "avvelenata"

ELEMENTI di TEORIA

Assegnazione Tesina con Ricerca individuale su tematiche inerenti il Mondo dello Sport

ELEMENTI DI EDUCAZIONE CIVICA

-I regolamenti e il rispetto delle norme nelle Discipline Sportive

Data	28 maggio 2023	Firma docente	Fabrizio Anselmo
------	----------------	---------------	------------------

¹ Per le cattedre che prevedono l'insegnamento di più discipline nella stessa classe (es. Italiano e Latino, Filosofia e Storia), si dovrà compilare una "relazione finale" per ciascuna di esse.