ISTITUTO ROMANO BRUNI
Liceo Scientifico Paritario "R. Bruni"
Via A. Fiorazzo 5, Padova, località Ponte di Brenta

PROGRAMMA

Docente Prof. TRAVERSI LUCA

Materia SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE Classe 1 AS 2017/2018

Programma svolto suddiviso per argomento o unità di apprendimento:

1- Le capacità coordinative e condizionali
2- Esercitazioni e giochi individuali e di gruppo per lo sviluppo delle capacità coordinative.
3- La Resistenza Organica: Interval Training e Circuit Training come metodologia per l'incremento della capacità condizionale.
4- La Pallavolo:I fondamentali, leregole principali e lo schema a "W". Dal 3vs3 al 6vs6.
5- La Pallacanestro: le regole, i fondamentali principali. Il gioco: dal 1 contro 1 al 5 contro 5
6- La Scherma: la storia della disciplina, le regole negli gli assalti
7- L'Atletica Leggera: Gli ostacoli, il salto in alto, il getto del peso e lancio del Giavellotto (Vortex). Progressioni didattiche per l'apprendimento delle tecniche esecutive
8- L'Ultimate Fresbee: I lanci, le prese e le regole principali.
9- Teoria: Le Capacità e le Abilità Motorie.
   Principi dell'allenamento sportivo: la Supercompensazione, omeostasi e carico allenante.
   Il linguaggio in educazione fisica.

Testi di riferimento: COMPETENZE MOTORIE di Zocca,Gulisano,Manetti,Marella, Sbragi
Loescher Editore

Padova, 5 giugno 2018

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE L'INSEGNANTE

_____ _____

_____