



**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 2 AS 2017/2018

Programma svolto suddiviso per argomento o unità di apprendimento:

- 1- Le capacità coordinative e condizionali ed in particolare la Mobilità Articolare
- 2- I giochi non convenzionali per lo sviluppo delle capacità coordinative.
- 3- Lo Stretching: Statico, dinamico e con l'utilizzo delle Elastic Band.
- 4- Interval Training e Circuit Training come metodologia per l'incremento della capacità condizionali.
- 5- La Pallacanestro: le regole, i fondamentali principali. Il gioco: dal 1 contro 1 al 5 contro 5
- 6- La Pallavolo: La costruzione di un'azione finalizzata all'attacco. La schiacciata. Dal 3vs3 al 6vs6.
- 7- La Scherma: la storia della disciplina, le regole negli gli assalti
- 8- L'Atletica Leggera: Gli ostacoli, il getto del peso e del Vortex. Progressioni didattiche per l'apprendimento delle tecniche esecutive
- 9- L'Ultimate Fresbee: I lanci, le prese e le regole principali.
- 10- Teoria: La mobilità articolare

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

Padova, 5 giugno 2018

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

L'INSEGNANTE

\_\_\_\_\_