



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 3 AS 2017/2018

Programma svolto suddiviso per argomento o unità di apprendimento:

- 1- Le capacità coordinative e condizionali ed in particolare la Forza (metodologie applicate in palestra)
- 2- Giochi non convenzionali per lo sviluppo delle capacità coordinative: Roverino, MadBall, PallaMeta al 5 contro 5 L'atletica leggera: La corsa ad ostacoli ed il salto in alto.
- 3- La Pallacanestro: le regole, i fondamentali principali. Il gioco: dal 1 contro 1 al 5 contro 5
- 4- La scherma: La storia, i fondamentali e le regole negli assalti;
- 5- La Pallavolo: le regole ed i fondamentali. Dal 3 contro 3 al 6 contro 6
- 6- Il Badminton: le regole, i fondamentali. Gioco 1 vs 1 e 2vs2
- 7- L'Ultimate Frisbee: Le regole, i lanci e le prese.
- 8- Teoria: La Forza: definizione, i vari tipi di forza e le metodologie per il loro allenamento. Metodologia dell'allenamento: L'Intervall Training e il Circuit Training e metodo piramidale
- 9- Educazione Alimentare: I Macronutrienti e i Micronutrienti. L'IMC e i principi di una sana e corretta alimentazione
- 10- I Test Motori: Caratteristiche e metodologie di somministrazione. Rilevazione di 7 test motori per valutare le capacità condizionali

Testi di riferimento: IN MOVIMENTO di Fiorini, Coretti, Bocchi ed. MariettiScuola

Padova, 29 maggio 2018

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

L'INSEGNANTE

