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 4 AS 2017/2018

Programma svolto suddiviso per argomento o unità di apprendimento:

1- Le capacità coordinative e condizionali ed in particolare Velocità
2- I giochi non convenzionali per lo sviluppo delle capacità coordinative: MadBall, Roverino, Ultimate Fresbee
3- Il Wellness: Core Stability, Stretching statico e dinamico, ginnastica posturale, elastic band
4- Interval Training e Circuit Training come metodologia 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: I fondamentali, le regole e la tattica del "cambio d'ala".
7- La Scherma: la storia della disciplina, le regole negli gli assalti
8- La Velocità: metodologie per lo sviluppo della velocità e della rapidità.
9- Teoria: Apparato scheletrico e muscolare. Struttura e funzioni dei due apparati

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

Padova, 5 giugno 2018

I RAPPRESENTANTI DI CLASSE

_____

_____

L'INSEGNANTE

_____