



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO 2019 /2020

Classe/Sede: 3A MAT/ IP

Docente: MARTINO MELANIA GIUSEPPINA

Codocente (ITP): _____

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: NESSUNO

CONTENUTI DISCIPLINARI

LA PERCEZIONE DI SE' E IL COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITA' MOTORIE:

- Correre su distanze diverse (1600, 400 e 100 metri)
- Percorsi e Circuiti allenanti sulle qualità condizionali (Forza, Resistenza, Velocità) e coordinative, utilizzando anche sia piccoli che grandi attrezzi.
- Esercizi di stretching per il miglioramento della mobilità articolare .

LO SPORT, LE REGOLE E IL FAIR PLAY

- Giochi sportivi di squadra (Pallavolo, calcio a 5, Rugby, Hockey) ed individuali (Atletica leggera);
- partecipazione al torneo di Pallavolo interclassi.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Lavori di gruppo sulle capacità condizionali: nozioni riguardo le principali caratteristiche della Resistenza, Forza e Velocità in termini di tipologia e di metodi di allenamento, costruzione di una seduta di allenamento con successiva applicazione pratica.

TEORIA SULLE CAPACITA' MOTORIE

- Le capacità motorie
- Le capacità coordinative generali e speciali.
- Le capacità condizionali.
- L'allenamento delle capacità motorie.

TRAUMATOLOGIA SPORTIVA

- Traumi scheletrici.
- Traumi muscolari.

Valdagno, 12/06/2020

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma dei Docenti

MELANIA GIUSEPPINA MARTINO
