IPSSAR - IPIA "R.BONGHI" Lucera

Programma di Scienze Motorie svolto nell'A.S. 2017/2018

Classe: 4^ IPMM

OBIETTIVI DIDATTICI

- Resistenza (conoscenza e uso del termine)
- Sviluppo della capacità cardio-circolatoria e respiratoria durante le fasi dell'attività in regime aerobico
- Mobilità articolare
- Esercizi di pre-acrobatica
- Potenziamento muscolare: addominali-dorsali-lombari –muscolatura arti superiori ed inferiori
- Pallavolo: la battuta a tennis
  il palleggio
  il bagher
  L'attacco e la Difesa
- Atletica Leggera: tecnica del salto in alto
  tecnica del salto in lungo(teoria)
  Staffetta 4 X 100 m.
  Le specialità dell'atletica (teoria)
- Giochi di movimento
  Le capacità coordinative e condizionali
  Primi elementi di pronto soccorso nei traumi a livello osseo e muscolare

USO DEI GRANDI E PICCOLI ATTREZZI

VERIFICA: attraverso situazioni di gioco
test motori
test scritti

*Molte unità didattiche sono state argomentate solo in modo teorico per mancanza di attrezzature e spazi per poter svolgere l'attività pratica.

Gli Alunni

L'Insegnante