I.I.S "M. Buonarroti" Guspini
 classe 3 C articolata
 Programma svolto
 A.s. 2015/16
 SCIENZE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE
 Prof.ssa Tiziana Vecchio

ASPETTI PRATICI	ASPETTI TEORICI
<p><u>Ginnastica generale:</u> <u>Il potenziamento :</u> esercizi a corpo libero da varie stazioni esercizi di forza eseguiti a coppie (attivi e passivi) esercizi di forza statica (core stability) esercizi con manubri, palle mediche, bastoni, funicelle.</p> <p><u>La mobilità articolare</u> esercizi per il miglioramento dei gradi di libertà articolare eseguiti a corpo libero, con l'ausilio di attrezzi, individualmente e/o a coppie</p> <p><u>Lo sviluppo delle cap. coordinative generali e speciali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • combinazione di movimenti segmentari eseguiti con difficoltà graduale • andature dinamico-coordinative • andature preatletiche • saltelli con la funicella con varianti esecutive e ritmiche • <u>esercizi di equilibrio</u> in forma statica, dinamica e in volo attraverso una vasta gamma di situazioni, applicando varianti esecutive, utilizzando attrezzi. • giochi con la palla, racchette, mazze... <p><u>Sport individuali:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Atletica Leggera – preatletismo generale, velocità, salto in lungo, salto in alto, lancio del peso, la partenza dello sprinter - Tennistavolo – <p><u>Giochi sportivi e pre-sportivi:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Calcio a 5 – la partita - Basket – fondamentali individuali, di squadra, regolamento - Pallavolo – fondamentali individuali, regolamento e arbitraggio 	<p><u>Apparato scheletrico :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - anatomia e funzioni dello scheletro e delle articolazioni, struttura e morfologia delle ossa e delle articolazioni (cenni generali) - <p><u>Educazione alla sicurezza:</u> La prevenzione degli infortuni e degli incidenti nelle attività motorie e sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il riscaldamento <p><u>Terminologia ginnastica specifica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - definizione dei vari segmenti , assi e piani, posizioni e attitudini del corpo; - descrizione dei movimenti e degli esercizi.
Firme studenti	Firma Docente