

LICEO SCIENTIFICO "A-GRAMSCI" IVREA

ANNO SCOLASTICO 2017/2018

CLASSI 3 S- PROF. SSA DIANI ANTONELLA

PROGRAMMA SVOLTO -MATERIA:DISCIPLINE SPORTIVE

Test d'ingresso:valutazione delle capacità condizionali e coordinative:resistenza aerobica,velocità,forza e coordinazione

Condizionamento e potenziamento generale:

-esercizi individuali e a coppie,anche con l'uso di piccoli attrezzi (funicelle,palle mediche,elastici)per il miglioramento di resistenza,forza e velocità

-esercizi di stretching

-esercizi di equilibrio e coordinazione

Pratica delle attività sportive

Sport individuali

-Sport di combattimento : ciclo di lezioni di autodifesa

-Nuoto: ripasso delle tecniche di nuotata stile libero,dorso e rana

Nuoto per Salvamento:tecniche di trasporto del manichino

Esercizi propedeutici alla professione di assistente bagnanti

Attività di subacquea:tecniche di immersione con e senza bombole;prove in acqua

-Canoa:tecnica della pagaiata e uscite sul fiume

-Atletica:esercizi preatletici generali e specifici,corsa di resistenza

-Parkour: elementi di preacrobatica

Sport di squadra: Calcio e Pallacanestro

Regole,esercizi di ball handling,esercizi sui fondamentali individuali e di squadra,nozioni di arbitraggio

-Modulo PON: camminata a passo veloce

-Progetto "Testimone ai Testimoni"- Settimana Sportiva:approccio all'insegnamento delle discipline sportive sotto la supervisione di tecnici (settimana di ASL)

Teoria:apparato muscolare,teoria dell'allenamento,le capacità motorie

Gli alunni

L'insegnante

