

LICEO SCIENTIFICO E LINGUISTICO INNOCENZO XII

Programma di attività motoria

Anno scolastico 2018/19

Classe 4° A

Obiettivi Generali	Obiettivi specifici	Attività finalizzate al raggiungimento degli obiettivi
Potenziamento fisiologico	Miglioramento progressivo della: < resistenza – elasticità – mobilità articolare – forza – velocità Test iniziali stabiliti dal dipartimento di scienze motorie	La corsa attività aerobica Varie andature: skip – corsa calciata etc slanci arti inferiori circonduzioni arti superiori. Esercizi di coordinazione singoli ed in gruppo con la palla Esercizi di forza (addominali dorsali) – esercizi isometrici
Elaborazione di schemi motori	Miglioramento della destrezza attraverso giochi	Esercizi volti a sviluppare l'automatismo del gesto efficace e suscettibile di adattamento ad situazioni mutevoli. Esercizi svolti singolarmente, a coppie, in gruppo sotto forma di giochi sportivi
Conoscenza e pratica delle attività sportive	Visione di un fil a fondo sportivo Il sistema scheletrico	Atletica: velocità – staffette – Campestre, fase di istituto- selezioni per i Campionati studenteschi gare campestri e su pista a squadre. Calcietto Mini partite tennistavolo Torneo di istituto di Pallavolo Basket

Anzio 06.05.19

Il docente Carlo Samà