

Scuola: ALMA MATER PIOMBINO
Disciplina: EDUCAZIONE MOTORIA
Docente: FRANCESCA AUDANO
Classe: 3^a ARTISTICO/LINGUISTICO
Anno scolastico: 2019/2020

CONTENUTI DEL PROGRAMMA DA SVOLGERE

- Valore fisiologico ed educativo dell'educazione fisica. Sport come stile di vita.
- Funzione del gioco come mezzo di potenziamento della socialità, del carattere, della cooperazione e dell'equilibrio psico-fisico.
- Lavoro specifico per l'incremento ed il consolidamento delle capacità coordinative generali e speciali.
- Lavoro specifico per l'incremento delle capacità condizionali: Resistenza, Forza e Velocità.
- Esercizi a corpo libero eseguiti sul posto, in movimento, a circuito, per l'apprendimento di nuove abilità motorie.
- Tecniche di allungamento muscolare.
- Tecniche di rilassamento muscolare.
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, difesa, situazioni di gioco.
- Pallavolo: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, difesa.
- Pallamano: palleggio, passaggio, tiro.
- Atletica leggera: attività di base, corsa veloce e resistenza con 30, 60 metri.
- Gioco del calcetto.
- Regolamenti sportivi.
- Teoria: Apprendimento Motorio, Abilità Motorie, Schemi Motori di base, Capacità Motorie.
- La postura; posture corrette durante alcune attività quotidiane.

L'insegnante